

Univerzita Palackého v Olomouci

Filozofická fakulta

Katedra filozofie

**Filozofické poradenstvo – kritika**

**Dizertačná práca**

## **Abstrakt**

Dizertačná práca sa zaoberá problematikou filozofického poradenstva, pomáhajúcej profesie, ktorá nadväzuje na antické poňatie filozofie ako praktického nástroja určeného na zaobchádzanie s ľudským utrpením a kultiváciu našej mysle, respektíve správania. Filozofickí poradcovia tvrdia, že filozofia disponuje terapeutickým potenciálom v tom zmysle, že vedie k rastu subjektívneho pocitu pohody klienta a domnievajú sa, že filozofické znalosti a zručnosti zvyšujú našu schopnosť orientovať sa vo svete a vynášať lepšie morálne sudy. Výskum však ukazuje, že filozofickí poradcovia vplyv filozofie na zlepšenie klientovho psychického stavu preceňujú, pretože ignorujú celý rad faktorov, ktoré sa na ňom podieľajú, vrátane psychologického imunitného systému alebo terapeutického (poradenského) vzťahu. S pomocou poznatkov z experimentálnej filozofie a morálnej psychológie ukážem, že ani druhá z vyššie uvedených téz, ktorú filozofickí poradcovia obhajujú, nie je platná. Na skutočnosti, že sme naratívne tvory, uvidíme, že ak filozofické poradenstvo lieči a zvyšuje subjektívny pocit pohody klienta, tak potom tým, že pôvodne negatívne alebo chaotické zážitky, ktoré sú pre neho zdrojom utrpenia, prerazí do nového životného príbehu, ktorý udelí jeho utrpeniu zmysel a z chaosu vytvorí poriadok. Filozofickí poradcovia nie sú tréningovaní v psychológii a psychiatrii a podnikajú neprofesionálne filozofické vhlady do povahy klientových problémov, vedení iba svojou intuíciou a subjektívnymi preferenciami. Filozofické poradenstvo nasiaklo pavedou a pseudovedou, čo vzbudzuje oprávnené obavy o jeho škodlivosti pre klienta. Filozofickí poradcovia nedisponujú žiadnymi exkluzívnymi metódami – odlišnými od postupov používaných v psychoterapii – a preto neexistuje dôvod, prečo vzťah medzi filozofiou a psychoterapiou riešiť založením samostatného oboru filozofického poradenstva.

## **Kľúčové slová**

filozofické poradenstvo, psychoterapia, psychiatria, Epiktétos, Lou Marinoff, psychologický imunitný systém, človek ako naratívny tvor, konfabulácia, post hoc racionalizácia, kognitívna disonancia, terapeutický (poradenský) vzťah, kognitívne biasy, naturalizmus, správanie filozofov a etikov, pozitívne a negatívne emócie, subjektívny pocit pohody

## **Abstract**

The doctoral thesis deals with the problems of philosophical counseling which is a helping profession that relates to the ancient concept of philosophy according to which philosophy is a practical tool that helps people manage their suffering and cultivate their minds and behavior. Philosophical counselors claim that philosophy is a discipline with a therapeutic potential and can thereby increase one's level of subjective well-being (SWB). They also believe that philosophical knowledge and skills make us less puzzled when facing the problems of ordinary life and improve our moral judgments. But the research that will be presented in the thesis shows that philosophical counselors overestimate the impact of philosophy on our SWB as they ignore a wide range of factors that contribute to higher levels of SWB, such as the psychological immune system or therapeutic (counseling) relationship. Employing findings from experimental philosophy and moral psychology, I will show that the second of the aforementioned ideas philosophical counselors advocate is also invalid. From the fact that we are storytelling animals, I will deduce that, if philosophical counseling does have therapeutic effects and increases our levels of SWB, it does so by retelling negative or chaotic experiences that make us suffer and putting them into a new coherent life narrative that gives meaning to our suffering and changes chaos into order. Philosophical counselors are not trained in psychology or psychiatry and provide clients with unprofessional philosophical insights that are supposed to reveal nature of their problems. The problem with these insights of course is that they are solely based on intuition and subjective opinions of a particular counselor. Philosophical counseling has also openly incorporated pseudoscientific ideas as its component which, I believe, begs the question whether it is not harmful in some cases. Philosophical counselors do not have any exclusive methods that are distinctive from the procedures used in psychotherapy. As a consequence, there is no reason to solve the relationship between philosophy and psychotherapy by establishing separate field of philosophical counseling.

## **Keywords**

philosophical counseling, psychotherapy, psychiatry, Epictetus, Lou Marinoff, psychological immune system, storytelling animal, confabulation, post hoc rationalization, cognitive dissonance, therapeutic (counseling) relationship, cognitive biases, naturalism, behavior of philosophers and ethicists, positive and negative emotions, subjective well-being

Prehlasujem, že som túto dizertačnú prácu napísal samostatne, s využitím zdrojov uvedených v zozname použitej literatúry.

v Žiline, dňa

.....

Otakar Horák, ml.

## Obsah

### Časť I:

<b>1 Úvod</b> .....	7
<b>2 Terapeutický potenciál filozofie</b> .....	12
2.1 Úvod .....	12
2.2 Epiktétos – filozof a terapeut .....	15
2.3 Od Epiktéta k pozitívnej psychológii alebo o užitočnosti negatívnych emócií .....	24
2.4 Od Epiktéta k modernej psychoterapii .....	29
2.5 Filozofia utešiteľka v praxi .....	33
2.6 Záver .....	36
<b>3 Filozofické poradenstvo – kritika</b> .....	38
3.1 Filozofické poradenstvo – úvod .....	38
3.2 Kto je tu expert? .....	39
3.3 Filozofický pseudo-vhľad .....	53
3.4 Viac charakteristiky, limitov a problémov filozofického poradenstva .....	58
3.5 Psychopatológia, teória osobnosti a filozofické metódy filozofického poradenstva ...	70

### Časť II:

<b>4 Hedonická adaptácia, psychologický imunitný systém a kognitívne biasy</b> .....	80
4.1 Úvod .....	80
4.2 Hedonická adaptácia a psychologický imunitný systém .....	82
4.3 Námietky .....	92
<b>5 Liečba príbehmi</b> .....	98

5.1 Úvod .....	98
5.2 Narativita mysle .....	100
5.3 Priepasť medzi vedomými a nevedomými psychickými procesmi .....	103
5.4 Liečba príbehmi .....	111
<b>6 Kognitívna disonancia a terapeutický (poradenský) vzťah .....</b>	<b>115</b>
6.1 Úvod .....	115
6.2 Kognitívna disonancia v (psycho)terapii .....	122
6.3 Námietky proti teórii kognitívnej disonancie .....	126
6.4 Terapeutický (poradenský) vzťah .....	129
<b>7 Morálne správanie filozofov a etikov .....</b>	<b>132</b>
7.1 Úvod .....	132
7.2 Výskum E. Schwitzgebela o morálnom správaní filozofov a etikov .....	135
7.3 Ako si správanie filozofov, etikov a ne-etikov vysvetliť? .....	142
<b>8 Záver .....</b>	<b>157</b>
<b>9 Zoznam skratiek a literatúra .....</b>	<b>161</b>

## 1 Úvod

Michael Taber, profesor filozofie na *St. Mary's College of Maryland*, zadal svojim študentom v roku 2010 nasledujúcu úlohu. Požiadal ich o vyjadrenie k otázke, či je jeho morálnou povinnosťou darovať obličku neznámemu človeku. Očakával, že študenti odpovedia kladne. Argumentoval výrazným nedostatkom darcov, pokrokom v medicíne, ktorý donorom zabezpečuje pomerne pohodlný život aj s jednou obličkou a motiváciou výrazne zvýšiť kvalitu života cudzieho človeka výmenou za relatívne malé zníženie vlastného komfortu. Na konci semestra študenti vypracovali 15-stránkovú prácu, v ktorej Taberov návrh, na jeho prekvapenie, odmietli. Študenti konštatovali, že morálne záväzky, ktoré máme k sebe sú dôležitejšie než tie, ktoré máme k druhým. Zároveň poukázali na to, že riziko zdravotných komplikácií, ktoré sú s operáciou spojené, je príliš vysoké. Taber takúto reakciu neočakával a podľa novinovej správy, ktorá o celom prípade informuje, o rozhodnutí darovať obličku váha. (Johnson 2010) Podobné pochybnosti sa podarilo prekonať Chrisovi Croyovi, študentovi zo *St. Louis Community College*, ktorý sa na kurze environmentálnej etiky zoznámil s dielom etika Petra Singera, ktoré ho inšpirovalo k tomu, že v januári 2013 podstúpil nefrektómiu, čiže chirurgické odstránenie obličky, ktorá bola darovaná pacientovi, s ktorým nemal Croy žiadne rodinné väzby (Croy Inspired by Class, Makes Selfless Donation 2013).

Filozofia výrazne zasiahla aj do života Jamesa B. Stockdalea (1923 - 2005), námorného dôstojníka americkej armády. Stockdale (1993; 1995; 1996) bol v roku 1965 zostrelý počas leteckej bojovej akcie v Severnom Vietname a nasledujúcich sedem a pol roka strávil ako vojnový zajatec v „Hanojskom Hiltone“, najprísnejšom väzení Severného Vietnamu. Za tú dobu prežil mnoho útrap, vrátane mučenia, bitiek, sociálnej deprivácie, smrti priateľov, pút alebo pokusu o samovraždu. Stockdale (Tamže) farbisto opisuje, že tieto otrocké podmienky mu pomáhal prežiť ten, kto značnú časť svojho života prežil tiež ako otrok, a to stoický filozof Epiktétos, s ktorým sa zoznámil počas svojich štúdií. Po oslobodení a návrate do USA svoje spomienky na toto komplikované obdobie Stockdale zapísal a značnú časť svojho života zasvätil šíreniu myšlienkového odkazu Epiktéta a jeho terapeutického vplyvu na vlastný život.

Ostatnými príbehmi otváram túto prácu preto, lebo zachytávajú filozofiu presne v tých aspektoch, ktoré sú pre filozofické poradenstvo, ktorého kritická reflexia bude predmetom tejto práce, naprosto kľúčové. Filozofickí poradcovia sa totiž domnievajú, že filozofia nie je

iba teoretická náuka, pretože má aj svoj praktický rozmer, pre ktorý ju možno uplatniť v pomáhajúcej profesii ako je filozofické poradenstvo a využiť ako prostriedok útechy a nástroj kultivácie osobnosti a (morálnych) rozhodnutí klienta. Prípadné sympatie, ktoré tento program vzbudzuje, by nás však nemali zmiastí. Ak sa totiž za vznešenými sloganmi o filozofii ako majáku morálky a jej terapeutickom potenciáli nenachádza žiaden reálny obsah podporený empirickou evidenciou, znamená to, že sa filozofické poradenstvo mení v púhu špekuláciu, pre klienta – vystaveného poradcovým privátnym domnienkam, zbožným prániam a intuíciam – navyše potenciálne škodlivú. Pokúsim sa vás presvedčiť, že filozofické poradenstvo je práve takou pomáhajúcou profesiou.

Práca je rozdelená do dvoch častí. Prvá časť pozostáva z kapitol 2 a 3, v ktorých sa venujem popisu terapeutického potenciálu filozofie, predovšetkým cez postavu stoika Epiktéta a charakteristike filozofického poradenstva. Ani jedna z kapitol nie je monotematická. Jednotlivé témy zasadzujem vždy do širšieho kontextu, okrem iného pozitívnej psychológie, negatívnych emócií, psychoterapie, špecifik morálnych súdov alebo nedôveryhodnosti intuície, vďaka čomu, ako sa domnievam, môže čitateľ nadobudnúť komplexnejšiu predstavu o tom, čo „terapeutický potenciál filozofie“ znamená a ako filozofické poradenstvo funguje či skôr nefunguje.

Podľa pôvodného zámeru mali tieto kapitoly predstavovať jadro predkladanej práce. Pri jej príprave som však postupne zistil, že mnohé tézy, s ktorými filozofickí poradcovia pracujú akosi samozrejme, buď nemajú žiadnu oporu v evidencii, alebo jej vyložene protirečia. A tak som sa začal pýtať: „Je naozaj pravda, že filozofia z nás robí lepších ľudí a zlepšuje naše rozhodovanie v otázkach morálky?“ a „Je tomu skutočne tak, že filozofia sama o sebe disponuje terapeutickým potenciálom alebo sú za terapeutický účinok zodpovedné celkom iné psychické mechanizmy, ktoré pôsobia v pozadí?“ Aby som na tieto otázky odpovedal, vstal som zo svojho pohodlného kresla (armchair philosophy) a vydal sa za dátami z experimentálnej filozofie, morálnej či sociálnej psychológie a mnohých iných vedeckých odborov, ktoré ma vybavili takou sumou poznatkov, že kritiku filozofického poradenstva považujem za neodvratiteľnú. Externé poznatky, ktoré som vďaka týmto odborom nadobudol, mi pomohli získať od filozofického poradenstva – v ktorom hrozí, že sa filozofickí poradcovia navzájom pochvália – kritický odstup, z ktorého, ako som presvedčený, môže čitateľ iba ťažiť.



Druhá časť práce má 4 kapitoly. Predmetom kapitol 4, 5 a 6 je popis tých psychických procesov, o ktorých sa domnievam, že sú za terapeutický účinok filozofického poradenstva (a širšie psychoterapie) skutočne zodpovedné. Uvidíme, že ľudia disponujú psychologickým imunitným systémom, t. j. súborom kognitívnych stratégií na vyrovnávanie sa s negatívnymi zážitkami, vďaka ktorým sme prirodzene vybavení ohromujúcou schopnosťou adaptácie aj na tie najsmutnejšie udalosti v našich životoch, vrátane smrti blízkej osoby. (Gilbert et al. 1998) Filozofickí poradcovia sa preto mýlia, ak zlepšenie klientovho stavu automaticky inzerujú ako výsledok vlastnej filozofickej práce s ním, pretože tak ignorujú pôsobenie psychologického imunitného systému. Na skutočnosti, že človek je naratívny tvor (Gottschall 2012), si v kapitole 5 ukážeme, že filozofické poradenstvo lieči tvorbou nových „životných príbehov“, ktoré pôvodne chaotické a negatívne zážitky usporiadajú do uspokojivého príbehu o tom, kým sme a kam patríme. To má, ako sa domnievam, závažné dôsledky pre filozofické poradenstvo, ktoré za týchto okolností opúšťa „režim pravdy“ a vstupuje výhradne na pole útechy. Inými slovami, vo filozofickom poradenstve klient nefilozofuje, ale iba post hoc racionalizuje vlastné pocity a správanie pomocou „filozofických príbehov“, ktoré považuje za privátne príťažlivé. V nasledujúcej kapitole sa budem venovať terapeutickému (poradenskému) vzťahu a redukcii kognitívnej disonancie ako ďalším z množstva spôsobov ako generovať terapeutický účinok bez toho, aby sme ho nevyhnutne museli pripisovať použitiu zvláštnych filozofických metód. V poslednej kapitole predstavím poznatky z experimentálnej filozofie, z ktorých vyplýva, že profesionálni filozofi a etici sa v priemere nesprávajú lepšie ako ľudia z podobného sociálneho zázemia, čo podľa mňa znamená, že vplyv filozofických vedomostí a zručností na kultiváciu našich životov a schopnosť lepšie sa rozhodovať v morálnych dilemách, je minimálny. (Schwitzgebel 2009b) Na vysvetlenie týchto dát siahnem po poznatkoch z morálnej psychológie, podľa ktorých sú naše morálne súdy a presvedčenia v naprostej väčšine prípadov iba post hoc racionalizáciou morálnych emócií a intuícii. (Haidt 2001; Sunstein 2005) Z týchto zistení, ako sa vás pokúsim presvedčiť, plynie, že filozofickí poradcovia môžu svojim klientom zodpovedne sľubovať iba to, že im pomôžu vlastné pocity a správanie pred sebou a druhými ospravedlniť. Predstava o filozofii ako unikátnom prostriedku na kultiváciu našich morálnych rozhodnutí, osobnosti alebo správania tak do značnej miery odpadá.

Môj kritický postoj k filozofickému poradenstvu je pritom viac ako zvláštny. Na Slovensku, kde o ňom vzniklo viacero publikácií a článkov, sa toto hnutie teší pomerne pozitívnemu,

často nadšenému prijatiu.<sup>1</sup> Ako autor som si preto musel klásť nepríjemnú otázku, či moje negatívne hodnotenie filozofického poradenstva nie je spôsobené nejakou nezaslúženou zášťou, nech je jej pôvod akýkoľvek. To musia posúdiť iní. Mojm cieľom je presvedčiť vás, že kritika filozofického poradenstva je oprávnená. Domnievam sa, že za ostatné desaťročia sme nazhromaždili takú obrovskú a koherentnú sumu poznatkov o fungovaní ľudskej mysle a našom správaní, že môžeme pristúpiť k revidovaniu množstva téz, na ktorých filozofické poradenstvo stojí, vrátane idealistických predstáv o filozofii ako unikátnom zdroji morálneho správania, názorov na to, že filozofické metódy per se generujú terapeutický účinok alebo etiky cností, ktorá vplyvu situačných faktorov na naše správanie odoláva iba veľmi ťažko.

V práci sa pokúsim vyjadrovať čo najjednoduchšie a najzrozumiteľnejšie, vyhnúť sa divokým špekuláciám, používaniu obskúrnych termínov ako je „bytie“ a zostať čo najviac „pri zemi“, u empirických dát. Filozofi, ako som presvedčený, nedisponujú žiadnou zvláštnou metódou, odlišnou od metód prírodných vied, ako dospievať k poznaniu. Existuje iba jeden súbor empirických dát, ktorý zdieľame spoločne s vedcami exaktných vied. Umelá hranica medzi filozofiou a vedou preto neexistuje. (Quine 1960; Quine 1969) Filozofom, ako sa domnievam, tak neostáva nič iné, ako do svojich úvah začleniť poznatky prírodných vied alebo, ako to robia experimentálni filozofi, metódy prírodných vied do filozofie priamo zakomponovať. Otázky, do akej miery je táto alebo podobne ladené práce „filozofická“, preto nepovažujem za príliš užitočné. Podobne ako F. Tvrď (2011, s. 41) sa domnievam, že ak sa filozofi od prírodných vedcov nejakým odlišujú, tak vari jedine v tom, že témy, ktoré sú predmetom ich záujmu, formulujú viac abstraktne. Ak má filozofia skutočne generovať poznanie, a nie iba príbehy, nesmie sa limitovať v prísune informácií, nech pochádzajú z akéhokoľvek vedného oboru. (pozri Knobe 2012, s. 82, 95) Ak totiž na empirický výskum rezignujeme, vystavujeme sa nebezpečenstvu, že sa staneme obeťou vlastných kognitívnych biasov, predsudkov, zbožných prianí, neoverených intuícii alebo samoúčelných špekulácií, ako je to často v prípade filozofických poradcov. V tejto práci teda predstavím desiatky experimentov, ktoré z pier filozofov nepochádzajú. Napriek tomu majú svoj dopad. Ukážu nám totiž, kde a ako sa filozofi a filozofickí poradcovia mýlia. V tomto smere je predkladaná

---

<sup>1</sup> Pozri: Démuth – Slavkovský (eds.) 2010; Démuth – Slavkovský (eds.) 2009; Farkašová 2004; Müllerová 2004; Šulavík 2001a; Šulavík 2001b; Šulavík 1998; Šulavíková 2010; Šulavíková 2011a; Šulavíková 2011b; Višňovský 2004; Slavkovský 2013.

práca jedinečná, lebo predstavuje, pokiaľ mi je známe, v našom geografickom priestore jediný ucelený pokus o to pristúpiť k téme filozofického poradenstva kriticky.

Predkladaná práca je prepracovaním a doplnením tém, ktorým som sa venoval už inde (Horák 2011; 2012; 2013a; 2013b; 2013c; 2014 – zatiaľ nepublikované). Niektoré pasáže textu sa preto nachádzajú v iných, už publikovaných príspevkoch. Všetky preklady z češtiny a angličtiny do slovenčiny sú moje vlastné. Jazykovú korektúru textu vykonala Mgr. Jana Danihelová.

## 2 Terapeutický potenciál filozofie

### 2.1 Úvod

Legenda hovorí, že Zenón z Kitia, obchodník s látkami a neskorší zakladateľ stoickej školy, prišiel do Atén po tom, ako loď, na ktorej sa plavil, stroskotala v neďalekom Pireu. Netrvalo dlho a v Aténach sa Zenón zoznámil s kynikom Kratétom, ktorý sa stal jeho učiteľom filozofie. Kratéta tešilo filozofické nadanie svojho žiaka, no starosti mu robila jeho hanblivosť. Aby Zenóna vyliečil, rozhodol sa, že ho zámerne vystaví situácii, ktorá u neho vyvolá nepríjemné pocity hanby. A tak mu dal za úlohu nosiť po meste hrniec plný šošovicovej kaše. Keď Kratés spozoroval, že sa Zenón hanbí a hrniec pred ostatnými prikrýva, úderom palice ho rozbil, takže sa celý jeho obsah rozlial na nohy zúfaleho Zenóna. Ten bol celou situáciou natoľko zahanbený, že sa okamžite pustil do behu a bizarnú scénu, v ktorej ho Kratés obsadil do hlavnej role, urýchlene opustil, aby tak unikol dotieravým pohľadom okoloidúcich. Kratés mu však udelil lekciu volajúc: „Prečo utekáš, môj malý Feničan? Nestalo sa ti nič zlé.“ (DL VII, 1 - 3)

Táto historka, aj keď zrejme fiktívna, dobre zachytáva jeden z podstatných rysov antickej, predovšetkým helénskej a rímskej filozofie, a to skutočnosť, že v nej „filozofia“ a „návody na (dobrý) život“ zbavený negatívnych emócií ako hanby, strachu, hnevu a iných, ktoré majú na človeka nepriaznivý dopad, splývajú. V tomto období, tvrdia Hadot (1995) a Nussbaumová (1994), filozofia opustila rámec čisto teoretickej náuky a stala sa praktickým nástrojom na kultiváciu mysle a zaobchádzanie s ľudským utrpením. Z filozofie sa stala terapia a z filozofa terapeut či doktor duše, ktorý lieči odstraňovaním falošných predstáv a aplikáciou náplastí v podobe filozofických, rozumej útešných, rád.<sup>2</sup> Epikuros (1970, s. 36)<sup>3</sup> o tom napísal:

„Prázdna je reč filozofa, ktorý nelieči žiadnu ľudskú bolesť; lebo ako by nebol žiaden úžitok z lekárstva, keby nevyháňalo choroby z tela, tak nie je žiaden účinok ani z filozofie, ak nezapudzuje bolesť duše.“

S nástupom stredoveku, konštatuje Hadot (1995, s. 107 - 108, 269 - 270), však filozofia o tento *praktický* rozmer prišla, keď sa zmenila na výlučne teoretickú a abstraktnú náuku určenú na to poskytovať čisto pojmový aparát pre štúdium najvyššie, ktorým bola teológia.

---

<sup>2</sup> Nussbaumová (1994, s. 49) uvádza, že analógia medzi bežným lekárom, ktorý lieči telo a mudrcom, ktorý lieči myseľ, siaha až k Homérovi.

<sup>3</sup> Pozri *Ad Marc.* 31.

V novoveku, keď si filozofia svoju autonómiu opätovne vydobyla, si črty, ktoré si v stredoveku osvojila, ponechala, aby tak obecne, až na ojedinelé prípady, rezignovala na helénske a rímske dedičstvo byť návodom na cnostný život. V univerzitnom prostredí, dodáva Hadot (Tamže, s. 271 - 272), sa filozofia uzavrela za múry katedier a nadobudla povahu čítania a analýzy textov.

Tento vývoj, ako neskôr uvidíme,<sup>4</sup> považujú predstavitelia filozofického poradenstva, hnutia niekde na pomedzí filozofie a psychológie, za neblahý. Ich ambíciou je uvedenú predstavu helénskej a rímskej filozofie, že filozofia je prostriedkom na kultiváciu našich životov a disponuje terapeutickým potenciálom v tom zmysle, že zvyšuje naše subjektívne prežívané šťastie či subjektívny pocit pohody (subjective well-being = SWB),<sup>5</sup> opätovne oživiť a na jej základoch vybudovať stavbu filozofického poradenstva ako pomáhajúcej profesie, ktorá poskytuje inštitucionálny rámec pre filozofický dialóg medzi filozofom na jednej strane a trpiacim klientom na strane druhej.

Antickí filozofi považovali kozmos za krásny, pretože bol harmonicky usporiadaný. Opakom takto chápaného vesmíru bol chaos, symbolizovaný tiež prázdnom alebo nocou. (Ricken 2002) A podobne ako on, aj ľudská duša mohla prospievať jedine vtedy, ak sa jednotlivé zložky, ktoré obsahovala, nachádzali vo vzájomnej harmónii. V opačnom prípade totiž hrozilo, že sa disproporčne usporiadaná myseľ, v ktorej napríklad rozum iba slúži intenzívnym emóciám, ocitne v chaose, ktorý má na život človeka negatívny dopad. Napríklad Platón sa domnieval, že ľudská duša pozostáva z troch častí – rozumu, vznetlivosti a žiadostivosti, t. j. psychických procesov, ktoré nás ženú k odlišným, často protichodným rozhodnutiam. Interakcie, ktoré medzi nimi prebiehajú, Platón vylíčil na pozadí úvah o rôznych podobách lásky – fyzickej (k telesnému objektu) alebo intelektuálnej (k filozofii) – v dialógu *Faidros* (256a-d), v ktorom ľudskú dušu prirovnal ku konskému záprahu, ktorý pozostáva z troch častí – kočiša, čiže rozumu, a dvoch koní, ktoré voz ťahajú, teda vznetlivosti a žiadostivosti. Vznetlivú časť duše Platón popísal ako koňa, ktorý je „rovno urastený, s pravidelne členeným telom, vysokou šijou, vypuklým nosom, bielej farby, čiernooký, milovník cti, rozvážny a hanblivý, priateľ pravdivej mienky, nepotrebuje bič, dá sa

---

<sup>4</sup> Pozri kap. 3 Filozofické poradenstvo – kritika

<sup>5</sup> SWB sa bežne meria výskytom troch zložiek: životná spokojnosť, pozitívne a negatívne emócie. (Diener et al. 1999; Gruber, Mauss & Tamir 2011, s. 223; Haybron 2011) Pozri aj heslo: "therapeutic". Oxford Dictionaries. Oxford University Press. Dostupné na: <<http://www.oxforddictionaries.com/definition/english/therapeutic>>. (cit. 15. 2. 2014).

viest povzbudením a slovom“ (*Phdr.* 253d) a žiadostivosť ako koňa, ktorý je „krivý, telnatý, nečistej rasy, so silnou šijou a krátkym krkom, ploským nosom, tmavej farby, s očami bledými a krvou podliatymi, priateľ spupnosti a vystatovačnosti, na ušiach chlpatý, hluchý a ťažko sa podvoľujúci biču a bodcu“. (*Phdr.* 253e) Takýto voz, tvrdí Platón, môže havarovať, ak sa kočiš pevne neujme riadenia a nepoddajné zviera pred sebou neskrotí. Podobne je to aj s ľudskou myslou, ktorá rovnako ako kónský záprah obsahuje svoju „splášenú“ zložku, t. j. žiadostivosť, ktorá je veľmi intenzívnou emóciou spojenou s erotickými a vôbec telesnými túžbami (*R., Phdr., Tim.*) a ktorá nás môže „strhnúť z cesty“, rovnako ako kočiša jeho neposlušný kôň. Duša, konštatuje Platón, je harmonicky usporiadaná jedine vtedy, ak žiadostivosť, t. j. túžba po telesnej slasti, a vznetlivosť, psychický proces určený na výkon toho, čo rozum poznáva ako pravdivé, podliehajú mandátu rozumu. (*R.* 441e - 442a) Takýto stav je prirodzený a Platón ho považuje za *spravodlivý*. (*R.* 444c - 445a) Človek, ktorého duša je takto harmonicky usporiadaná, je skutočným filozofom, ktorý odvrátil svoju pozornosť od premenlivých telesných túžob a vášní tohto hmotného sveta nasmeroval ju do „oblasti“ pravých súcien, t. j. nemenných ideí, dostupných jedine rozumom. Dobre usporiadaná spoločnosť ja potom taká, ktorú riadia tí, ktorých duša je dobre usporiadaná, čiže filozofi. (*R.* 326a - 326b)

V helénskych a rímskych filozofických školách panoval názor, že *vážne* (*pathê*), t. j. nadmerné a iracionálne túžby a prehnané obavy, ako hnev, strach, smútok, žiarlivosť, nenávisť, hanba a iné, sú zdrojom disharmónie duše a prekážkou blaženého a šťastného života (*eudaimonia*).<sup>6</sup> (Stephens 2004; Hadot 1995) Vďaka tejto predstave nadobudla helénska a rímska filozofia povahu terapie, konkrétne terapie vášní (terapeutický rozmer), ktoré sa liečili nápravou falošných predstáv, ktoré si študent (klient) vytvoril o sebe a svete (filozofický rozmer). (pozri Nussbaum 1994) Filozofická výuka (terapia) prebiehala ako *dialóg* medzi študentom (klientom) a filozofom (terapeutom), ktorý lieči „krásnymi rečami“, ktoré v duši študenta nastoľujú rozumnosť a prinášajú zdravie. (*Charm.* 156e - 157a)<sup>7</sup>

---

<sup>6</sup> „Všetky školy [stoicizmus, epikureizmus, platonizmus a novoplatonizmus] súhlasia s tým, že človek je pred svojím filozofickým obratom v stave nešťastia a nepokoja. Stravovaný trápeniami a vášňami, nežije skutočný, rýdzi život a nie je ani samým sebou. Všetky školy tiež zastávajú názor, že človek sa môže tohto stavu zbaviť. Môže nastúpiť cestu pravého života, zušľachtíť sa, premeniť a dosiahnuť tak stav dokonalosti.“ (Hadot 1995, s. 102)

<sup>7</sup> „Povedal potom, že sa duša ošetruje, môj drahý, akýmisi zaklínadlami a tie zaklínadlá že sú krásne reči; z takých rečí že vzniká v dušiach rozumnosť a keď tá vznikne a je tam, že už je ľahké opatriť zdravie i hlave i ostatnému telu.“ (*Charm.* 157a)

Filozofický dialóg prebiehal ako konverzácia, ktorá nielen informuje, t. j. komunikuje teoretický obsah, ale zároveň aj formuje, t. j. prispieva k „poznaniu seba samého“ (Lach. 187e - 188b; Ap. 36b4 - c6; Hadot 1995, s. 90), zbavuje nepríjemných vášní a navodzuje pozitívne emócie.

Pre podrobnejší záznam týchto fenoménov a terapeutického potenciálu filozofie všeobecne, sa v nasledujúcej časti práce obrátim na dielo jedného z hlavných predstaviteľov rímskeho stoicizmu, Epiktéta. V podkapitole, ktorá bude nasledovať, ho predstavím ako exemplárny príklad filozofa a terapeuta v jednej osobe. Následne zaradím jeho myšlienky do širšieho kontextu a poukážem na ich vplyv na modernú psychoterapiu, konkrétne racionálno-emocionálnu behaviorálnu terapiu, ktorú v krátkosti predstavím. V samostatnej podkapitole sa budem venovať Epiktétovej snahe, sčasti zdieľanej s pozitívnou psychológiou, vypudiť z našej mysle negatívne emócie ako hnev alebo smútok a dôsledkom, ktoré to má pre nás a terapiu. Nakoniec poukážem na praktický rozmer Epiktétovej a širšie stoickej filozofie, ktorá je návodom na život a prostriedkom útechy pre ľudí, ktorí trpia väzením, chorobou, nebezpečným povoláním alebo sú vystavení iným stresujúcim faktorom.

## 2.2 Epiktétos – filozof a terapeut

Epiktétos sa narodil okolo roku 50 v Hierapoli, Frýgii (dnes územie Turecka). Značnú časť svojho života strávil ako otrok v Ríme. Okolo roku 89 bol prepustený na slobodu a po vydaní ediktu cisára Domiciána, ktorý vyhnal filozofov z talianskeho polostrova, opustil okolo roku 90 Rím a usadil sa v Nikopólii na severozápade Grécka, kde si zriadil vlastnú filozofickú školu a žil a vyučoval až do svojej smrti okolo roku 135. (Long 2004, s. 10n; Graver 2013)

Epiktétos nezanechal žiadne písomné dielo; jeho myšlienky poznáme len sprostredkované skrz poznámky jeho žiaka Arriána. Napriek tomu Graverová (2013) referuje, že máme dobré dôvody domnievať sa, že *Rozpravy (Dissertationes)*, hlavné Epiktétovo dielo, z ktorého sa zachovali štyri z celkového počtu ôsmich kníh, verne odrážajú jeho názory. *Rozpravy* sú neskorým záznamom Epiktétových myšlienok z doby, keď už trpel vážnymi zdravotnými problémami, či už v dôsledku artritídy alebo ako pozostatok týrania. Spolu s *Rukoväťou (Enchiridion)*, krátkym výťahom z *Rozpráv*, predstavujú obe diela zrejme úplne prvé „self-help“ príručky v dejinách, čiže akési manuály určené na zaobchádzanie s ľudským utrpením.

## Teória osobnosti a psychopatológia

Myšlienkové dielo stoika Epiktéta je nielen svojbytným prejavom filozofického myslenia, ale zároveň aj uceleným psychoterapeutickým systémom. Epiktétov filozofický počin prekračuje rámec teoretickej výpovede do oblasti filozofickej praxe určitého spôsobu života, vďaka ktorému sa študent (klient) zbavuje svojich negatívnych emócií a navodzuje konštruktívnu zmenu osobnosti. Epiktétova filozofia je výcvikom v umení žiť, ktorý lieči. Epiktétos je filozofom i psychoterapeutom zároveň.<sup>8</sup>

Epiktétovo filozofické dielo obsahuje tri zložky podstatné pre každý psychoterapeutický systém: 1. teóriu osobnosti – človek ako bytosť, ktorá je plne racionálna, 2. psychopatológiu – zoznam iracionálnych (deštruktívnych či negatívnych) emócií a ich patologických prejavov a 3. terapeutické metódy. Epiktétos je kognitívnym terapeutom, a to v tom zmysle, že potenciál pre terapeutickú zmenu hľadá v práci s pacientovým myslením. Východisko jeho terapeutickú metódy spočíva v tom, aby si študent (pacient) uvedomil, že užívanie vlastných predstáv má plne vo svojej moci. Vzhľadom k tomu, že podstatou človeka je rozum, predstavujú všetky iracionálne vášne, ktoré ho sužujú, iba produkt zlého uvažovania či užívania predstáv (*phantasia*). Terapia sa zameriava na ich opravu a uvedomenie si, že život v súlade s ľudskou prirodzenosťou je životom podľa rozumu, daru od boha (Zeus), ktorému na nás záleží (*Diss. II, 14*) a ktorý by nedopustil, aby sa vo svete dialo akékoľvek príkorie, ktoré sa vylučuje s božím, t. j. rozumným riadením sveta. Ak je úspešná, vedie Epiktétova terapia k tomu, že sa pacient zbaví iracionálnych vášní (*pathê*) (žiaľ, strach, hnev, pýcha, závisť, úzkosť, náruživosť a iné), ktoré ho sužovali (*Diss. II, 16; Diss. III, 2; Diss. III, 13*) a namiesto toho si osvojí spektrum pozitívnych emócií a cností, ako „pokojnú“ radosť, statočnosť, ušľachtilosť, vlúdnosť, láskavosť, priateľstvo a iné.<sup>9</sup> (*Diss. II, 16; Diss. II, 22*)

---

<sup>8</sup> Epiktétos napĺňa štandardné vymedzenie psychoterapie, ktorá je „pôsobením, ktoré má odstrániť alebo zmierniť problémy [pacienta] a podľa možnosti aj odstrániť ich príčiny.“ (Kratochvíl 2006, s. 13) Psychoterapia, pokračuje Kratochvíl (Tamže, s. 13), má „viesť k obnoveniu zdravia, k poznaniu a obmedzeniu sebazničujúceho správania, k účinnému zvládaniu problémov, konfliktov a životných úloh. Má pomáhať pacientom zmeniť prežívanie v smere lepšieho prispôsobenia životným úlohám a situáciám alebo v smere, ktorý sami považujú za žiaduci a na ktorom sa dohodnú s terapeutom. Má viesť k pocitom sebauplatnenia a sebarealizácie vlastných možností a k naplňovaniu životného zmyslu, k pocitu vyrovnanosti a spokojnosti.“

<sup>9</sup> Epiktétos pracoval s vlastným súborom konštruktívnych (pozitívnych) a deštruktívnych (negatívnych) emócií a nepridržiaval sa zavedenej stoickej klasifikácie na štyri negatívne emócie (*pathê*) – strach, túžba, rozkoš a bolesť (utrpenie) a tri pozitívne emocionálne stavy (*eupatheiai*) – radosť, opatrnosť a vôľa. (Stephens 2004; Dvořák 2012, s. 23)



Každá vec, tvrdí Epiktétos, disponuje nejakou prirodzenosťou, t. j. určitým špecifickým charakterom alebo podstatou. Napríklad k prirodzenosti rastlín patrí, aby sa vyživovali a rástli. Najvladnejšou prirodzenosťou človeka, ktorá ho vydeľuje od ostatných živočíchov, je rozum, t. j. schopnosť *vedome* uvažovať.<sup>10</sup> (Stephens 2004) Epiktétos považuje človeka – na rozdiel od Platóna, ktorý, ako sme videli, rozdelil ľudskú dušu do troch častí – výhradne za bytosť rozumovú.<sup>11</sup> Život v súlade s ľudskou prirodzenosťou je preto životom podľa rozumu. Z toho plynie, že ak človek uvažuje zle a zmocňujú sa ho negatívne emócie, spreneveruje sa vlastnej podstate či prirodzenosti ako rozumom nadanej bytosti.

Ľudská schopnosť rozhodovať sa a uvažovať je naprosto slobodná, keď nepodlieha žiadnemu tlaku z vonku, tvrdí Epiktétos.<sup>12</sup> (Long 2004, s. 218 - 220; Graver 2013) Často sa však stáva, že opúšťame „sami seba“ a svoje šťastie a blaženosť hľadáme inde, t. j. vo vonkajších veciach, ktoré nám nepatria, ako napríklad v sláve, peniazoch alebo zdraví. Ak tak činíme, nevyhnutne sa vystavujeme hrozbe iracionálnych emócií v prípadoch, keď veci nejdú podľa našich predstáv. Neexistuje totiž spôsob, ako sa vyhnúť prepusteniu z práce, chorobe alebo iným udalostiam, ktoré nás môžu tvrdo zasiahnuť. Jediná stratégia, ako sa týmto negatívnym konzekvenciám vyhnúť, spočíva v tom, že svoju blaženosť a šťastie založíme na svojom vnútri, ktoré je naprosto slobodné a ničím nespútané, takže nepozná žiadne prekážky natoľko vysoké, aby sme ich nedokázali prekonať. Delenie vecí na tie, ktoré „sú na nás“ a tie, „ktoré na nás nezáležia“, patrí ku kľúčovým aspektom Epiktétovho diela, preto ho v nasledujúcej pasáži uvádzam v plnom znení:

„Niektoré veci sú v našej moci, iné nie sú v našej moci. V našej moci je súd, chcenie, žiadosť, nechúť a jedným slovom všetko, čo je naša činnosť; v našej moci nie je telo, majetok, dobrá alebo zlá povest', úradné hodnosti, jedným slovom všetko, čo nie je naša činnosť. A čo je v našej moci, je od prírody slobodné, nepodlieha prekážkam, ani nedostatkom; čo však nie je v našej moci, je slabé, otrocké, podlieha prekážkam a je cudzie. Maj teda na pamäti, že ak budeš pokladať to, čo je od prírody otrocké, za slobodné, a to, čo je cudzie, za svoje vlastné,

---

<sup>10</sup> „Lebo niečo iné je užívať niečo a niečo iné je uvedomovať si to. Božím zámerom bolo, aby nerozumné tvory užívali svoje predstavy, ale my aby sme si ich užívanie uvedomovali.“ (*Diss.* I, 6)

<sup>11</sup> Predstavitelia strednej stoy Panaitios a Poseidónios neortodoxne vložili iracionálne zložky priamo do duše, čím opustili štandardný model jednotnej duše zavedený v stoicizme Chrysippom. (Sorabji 1999, s. 802 - 803; Rist 1999, s. 34 - 36)

<sup>12</sup> „Či ti niekto môže zabrániť, aby si nesúhlasil s pravdou? Nikto. Vidíš, že v tejto oblasti máš slobodnú vôľu, ktorá nepodlieha ani zabraňovaniu, ani prinúteniu, ani prekážkam.“ (*Diss.* I, 17)

budeš narážať na prekážky, budeš trúchliť, budeš sa znepokojovať a reptať na bohov aj na ľudí; ak však budeš len to, čo je tvoje, pokladať za svoje, a cudzie, ako po pravde jest, za cudzie, potom ťa nikdy nikto nebude môcť nútiť, nikto ti nebude môcť brániť, na nikoho nebudeš reptať, nikomu nebudeš nič vyčítať, naprosto nič nebudeš robiť proti svojej vôli, nebudeš mať nepriateľov, nikto ti nebude škodiť, lebo žiadnu škodu nebudeš môcť trpieť.“  
(*Ench. 1*)

Epiktétos sa domnieva, že všetky emócie, ktoré pociťujeme, sú výsledkom nášho súdenia. Človeka (pacienta) tak nikdy neznepokojuje *vec samotná*, ktorá je vždy indiferentná (*Diss. II, 5*), ale iba predstava, ktorú si o nej vytvoril.<sup>13</sup> Smrť priateľa alebo choroba preto nie sú zlé; zlými sa stávajú až vtedy, ak ich ako také vyhodnotíme. Užívanie predstáv je však plne v našej moci a nepodlieha žiadnemu vonkajšiemu nátlaku. Za týchto okolností sa náš emocionálny život ocitá plne pod našou kontrolou. Nepodľahnúť negatívnej emócií hlbokého zármutku pri smrti milovanej osoby alebo inej tragédii však nie je vôbec jednoduché. Ak to chceme dosiahnuť a ničivému dopadu deštruktívnych emócií na náš život sa vyvarovať, musíme sa na psychické procesy, ktoré sa odohrávajú v našej mysli, pozorne zamerať a podrobiť ich náročnému prieskumu. Inými slovami, vyrieknutiu každého súdu musí predchádzať zrelá a časovo pomerne náročná analýza:

„Ale predovšetkým si daj pozor, aby ťa neschválila svojou prudkosťou a hovor si: ‚Počkaj chvíľu, predstava, nech sa pozriem, kto si a čoho sa týkaš; dovoľ mi, aby som si ťa preskúmal.‘ A potom jej nedovoľ, aby ťa viedla ďalej [...]“ (*Diss. II, 18*)

„Zvykaj si teda pri každej znekludňujúcej predstave ihneď dodávať: ‚Si len predstava a naprosto nie to, čím sa zdáš byť.‘ A potom skúšaj a skúmaj podľa tých pravidiel, ktoré si si osvojil, ale predovšetkým podľa toho prvého: či sa predstava vzťahuje k veciam, ktoré sú v našej moci, či k veciam, ktoré nie sú v našej moci; a ak sa vzťahuje k niektorej z vecí, ktoré nie sú v našej moci, ihneď si uvedom: ‚Netýka sa ma.‘“ (*Ench. 1*)

Pretože je ovládnutie vášní nesmierne náročné, Epiktétos navrhuje, aby sme konečnú metú, ktorou je život podľa rozumu, dosahovali stanovovaním si parciálnych cieľov. Ak sa napríklad hneváme niekoľkokrát denne, nemáme okamžite usilovať o celkové odstránenie

---

<sup>13</sup> „Ľudia nie sú znepokojení vecami, ale svojimi vlastnými názormi o veciach.“ (*Ench. 5*) „Maj na pamäti, že ťa urazí nie ten, kto ti nadáva alebo ťa bije, ale tvoj názor, že ťa títo ľudia urážajú. Kedykoľvek ťa teda niekto rozčúli, vedz, že ťa rozčúлил len tvoj názor.“ (*Ench. 20*) „Zvykaj si teda pri každej znekludňujúcej predstave ihneď dodávať: ‚Si len predstava a v žiadnom prípade nie to, čím sa zdáš byť.‘“ (*Ench. 1*)

tejto emócie, pretože s najväčšou pravdepodobnosťou zlyháme. K vytúženému cieľu, tvrdí Epiktétos, vedie iba tvrdá a vytrvalá práca na sebe,<sup>14</sup> keď postupne, krok za krokom, výskyt hnevu redukuje, až sa ho celkom zbavíme. (*Diss.* II, 18)

Ak uvedené filozofické či terapeutické cvičenia nepodstúpime a svoje vášne nebudeme korigovať, potom, konštatuje Epiktétos, budeme autormi zlých rozhodnutí, ktoré budú negatívne vplývať na životy nás a druhých. Napríklad Médeia, čarodejnica gréckych mýtov, bola natoľko posadnutá ohavnosťou činu svojho manžela, ktorý ju opustil, že neváhala zabiť vlastných synov, aby sa mu pomstila.<sup>15</sup> (*Diss.* I, 28) Zle sa rozhodol aj otec, referuje Epiktétos, ktorý radšej opustil svoje choré dieťa, ako by mal čeliť záplave zraňujúcich emócií, ktoré sa ho zmocňovali, keď na neho hľadel. (*Diss.* I, 11) Čo teda máme robiť? Ako sme videli, Epiktétos v prvom rade navrhuje, aby sme si uvedomili, že naša myseľ obsahuje iracionálne vášne iba vtedy, ak sa odcudzila svojej prirodzenosti, ktorou je výlučne rozum. Každá emócia, dodáva Epiktétos, je výsledkom hodnotiaceho súdu, ktorý je ale plne v našej moci, pretože sme naprosto slobodní a ničím neobmedzení. Za týchto okolností podliehajú vášne, tak ako iný každý psychický stav alebo proces, korekcii. Život bez iracionálnych vášní je návratom k sebe samému, k vlastnej prirodzenosti, ktorou je cnostný život človeka pokojnej mysle.

### **Terapia bohom**

Z celej živej prírody disponuje človek naprosto jedinečným postavením vďaka svojej unikátnej mohutnosti rozumu, ktorá je výhonkom boha v nás. (*Diss.* II, 8) Iným menom pre boha je rozum; boh je rozum a človek je rozumová bytosť, tvrdí Epiktétos. Rozum je puto, ktoré spája človeka a boha, takže jedinec, ktorý žije v súlade so svojou prirodzenosťou, ktorou je rozum, žije zároveň v súlade s celkom prírody, ktorá je rozumovo usporiadaná podľa božej vôle.

Človek má vo svojej moci jedine užívanie vlastných predstáv, a to také, že je buď v zhode, alebo rozpore s jeho prirodzenosťou rozumovej bytosti. Kultiváciou rozumu sa človek pripodobňuje bohu, opúšťa svoje parciálne záujmy a objavuje veci z perspektívy univerzálneho logu, či „božieho oka“, takže všetko, čo ho stíha, identifikuje ako prirodzené,

---

<sup>14</sup> „Nie je totiž možné bez veľkého a vytrvalého cvičenia zaistiť našu žiadosť, aby sa neklamala a našu nechuť, aby neupadala do toho, čomu sa chce vyhnúť.“ (*Diss.* III, 12)

<sup>15</sup> Pozri Zamarovský (1996)

rozumné a dobré.<sup>16</sup> Pre rozumom kultivovaného človeka, ktorý sa posadil do spoločnosti boha, vzhádza prospech z každej situácie.<sup>17</sup> Z univerzálnej, božej perspektívy sa ani smrť nejaví ako strašná, veď:

„[T]iež iní sa musia narodiť, rovnako ako i ty si sa narodil, a až sa narodia, musia mať priestor, obydlie a obživu. Ale ak tí, čo prišli pred tebou, neodídu, čo ostáva tým po nich? Prečo si nenásytný? Prečo nepoznáš mieru? Prečo chceš tiesniť vesmír?“ (*Diss. IV, 1*)

Epiktétos nám teda radí, aby sme sa vzdali svojich subjektívnych, parciálnych túžob po vonkajších veciach a namiesto toho žili podľa rozumu, čiže v súlade s božou vôľou, ktorej sa máme plne poddať. Iba ak si budeme priať, aby sa veci diali tak, ako sa dejú, t. j. z božej vôle, a nie tak, ako chceme, môžeme byť šťastní, myslí si Epiktétos.<sup>18</sup> Napokon, sme hercami takej drámy, akú si pre nás pripravil boh.<sup>19</sup> Možno nás čaká úpadok zo slávy, choroba, hlad alebo prírodná katastrofa; s tým nič nezmôžeme.<sup>20</sup> Ale iba na nás záleží, ako sa k týmto veciam postavíme, či racionálne alebo iracionálne. Nie je pritom najmenší dôvod obávať sa, že by sme osud, ktorý nás čaká, nedokázali zvládnuť (Long 2004, s. 21 - 24; Stephens 2004), pretože boh, ktorému na nás záleží (*Diss. II, 14*), nás vybavil dostatočnými prostriedkami na to, aby sme sa vysporiadali s každou situáciou, ktorú si pre nás pripravil:

---

<sup>16</sup> „Boh je prospešný, ale tiež dobro je prospešné. Je teda prirodzené, že kde je podstata boha, tam je tiež prirodzenosť dobra.“ (*Diss. II, 8*)

<sup>17</sup> „Ale ak pozoruješ seba ako človeka a ako časť nejakého celku, potom práve pre tento celok je ti primerané raz stonať, potom sa zase plaviť morom a podstúpiť nebezpečenstvá a potom byť v núdzi či hocikedy i predčasne zomrieť. Prečo sa teda mrzíš?“ (*Diss. II, 5*), „Teraz je vhodná chvíľa mať horúčku: nech sa to deje správne; teraz je čas byť o smäde: znášaj smäd správne; teraz je čas hladovať: znášaj hlad správne! Či to nie je v tvojej moci? Kto ti v tom zabráni? Piť ti zabráni tvoj lekár, ale správne byť smädny ti nemôže zabrániť [...]“ (*Diss. III, 10*)

<sup>18</sup> „Prečo chcem, čo nesmiem chcieť, prečo chcem mať stoj čo stoj, čo mi nie je dané? Ale ako mám chcieť veci? Ako sú dané? [...]“ (*Diss. IV, 1*), „[...] vždy chcem radšej to, čo sa práve deje. Lebo za lepšie pokladám to, čo chce boh, ako to, čo chcem ja. K nemu sa chcem pripojiť ako služobník a sprievodca: jeho chcenie je moje chcenie, jeho žiadosť je moja žiadosť, slovom - jeho vôľa je moja vôľa.“ (*Diss. IV, 7*) a „[...] všetko, čo sa deje v zhode s prírodou, správne sa deje.“ (*Diss. I, 11*)

<sup>19</sup> „Maj na pamäti, že si hercom takej drámy, akú určí básnik: krátkej, ak chce krátkej, dlhej, ak chce dlhej. Ak chce, aby si predstavoval žobráka, nech aj toho riadne hráš; to isté platí aj vtedy, ak máš predstavovať mrzáka alebo hodnostára, alebo prostého občana. Lebo tvoja vec je hrať dobre pridelenú úlohu, ale vybrať ju náleží inému.“ (*Ench. 17*)

<sup>20</sup> Rezignácia na subjektívne, parciálne záujmy a podrobenie sa osudu, vyžaduje tréning: „Keď sa uberáš k niekomu obzvlášť vplyvnému, predstavuj si, že ho nezastihneš doma, že ti neotvorí, že ti pribuchnú pred nosom, že si ťa ten človek ani nevšimne.“ (*Ench. 33*)

„Nuž, nedostalo sa vám schopností, ktorými vyzbrojení znesiete každú príhodu? [...] „Áno, ale trápi ma nádcha!“ K čomu teda máš ruky, človeče? Či nie tiež k tomu, aby si si osušil nos? „Je teda rozumné, že je vo svete nádcha?“ A o čo je lepšie osušiť si nos ako nariekať? [...] Nuž teda tiež ty si toto uvedom a maj na pamäti schopnosti, ktoré máš a nepúšťajúc ich z mysli, hovor si: „Zošli mi teraz, bože, ktorúkoľvek tieseň chceš; lebo mám výzbroj od teba mi danú a prostriedky k tomu, aby mi všetky príhody boli ozdobou.““ (Diss. I, 6)

Epiktétos je teleológ. V jeho vesmíre má všetko svoj účel, s ktorým sa nechceme zmieriť iba vtedy, ak rezignujeme na boha v nás, ktorým je rozum, a svet posudzujeme z našich miniatúrnych a parciálnych záujmov. Svojich študentov – čiže pacientov – Epiktétos permanentne nabáda k tomu, aby napríklad smrť priateľa, hlad či prírodnú katastrofu neinterpretovali ako tzv. „rany osudu“, pretože vo vesmíre, ktorý je rozumný, sa nedeje nič zlé a nerozumné. Všetky vonkajšie veci, tvrdí Epiktétos, sú vlastne iba skúšky, bohom na nás zoslané, ktoré testujú a kultivujú náš morálny charakter a pokojnú myseľ. Bez nich, pokračuje Epiktétos, by nebolo mudrca tak, ako by nebolo ani olympijského víťaza v zápasníctve, ak by v tréningu nečelil iba tým najtvrdším ranám najťažších súperov.<sup>21</sup> Ultimátnou výzvou, pred ktorú nás boh môže postaviť, je samozrejme samovražda. Pre jej spáchanie, tvrdí Epiktétos, môžu existovať veľmi dobré a rozumné dôvody. Sme jednoducho hercami drámy, akú si pre nás pripravil boh a jeho pokyn k tomu, aby sme za sebou takpovediac stiahli oponu alebo vstali od stola, ak sa „hostina života“ skončila, je rozumné vyslyšať bez ohľadu na naše súkromné preferencie svoj život zachovať.<sup>22</sup>

Ako sme videli, Epiktétos sa domnieva, že správne užívanie predstáv vylučuje prítomnosť vášní, ktoré sú v rozpore s našou prirodzenosťou, ktorou je rozum. Vďaka rozumu, božiemu výhonku v nás, opúšťame naše parciálne záujmy a podrobujeme sa božej vôli, takže chceme vždy iba to, čo chce on, dokonalý správca sveta. Možno konštatovať, že rozumové spojenectvo s bohom považuje Epiktétos za alianciu trvalej blaženosti:

---

<sup>21</sup> „Problémy sú to, čo ukazuje muža. Kedykoľvek ťa nabudúce stretne problém, spomeň si na to, že boh ako nejaký učiteľ zápasníctva ťa určil k zápasu s urputným mládencom. „A prečo?“ opýta sa niekto. Preto, aby si sa stal víťazom v olympijských hrách, ale to bez potu nejde.“ (Diss. I. 24)

<sup>22</sup> „Ale čo keď mi [boh] neposkytne obživu?“ A čo iné to je, než že ako dobrý veliteľ mi dal znamenie k ústupu? Počúvam, podrobujem sa a pritom velebím svojho veliteľa a blahoslavím jeho činy. Lebo som sem prišiel, keď on chcel; opäť odídem, keď sa jemu bude chcieť, [...]“ (Diss. III, 23)

„Teraz sa mi nemôže prihodiť žiadne zlo; pre mňa nie je nič také ako lupič, pre mňa nie je nič také ako zemetrasenie, všetko je plné mieru, všetko plné nerušeného klľudu, každá cesta, každé mesto, každý spoločník na cestách, sused, [...], všetci sú mi neškodní.“ (*Diss.* III, 13)

### **Epiktétos – záver**

Na začiatku Epiktétom navrhovanej filozofickej terapie, ktorú pacient podstupuje v reflexii nad vlastným nepokojným, nešťastným a chmúrnym životom, stojí výzva ‚Poznaj sám seba!‘ (*Diss.* I, 18), veď „[...] život bez skúmania nestojí ani za to, aby ho človek žil.“ (*Diss.* I, 26) V priebehu terapie je pacient následne inštruovaný, že ho nikdy netrápia veci samotné, ale iba predstavy, ktoré si o nich vytvára.<sup>23</sup> Ich užívanie však, tvrdí Epiktétos, máme plne vo svojej moci, pretože naše vnútro je, na rozdiel od vecí vonkajších, naprosto slobodné a ničím neobmedzené. Preto neexistuje situácia natoľko vážna, aby sme si s ňou nedokázali poradiť a ozdobiť sa ňou v prípade, že konáme v súlade s naším rozumom, ktorý je ako „kočič, ktorý dokáže skrotiť každého splašeného koňa“, ktorý by nám napríklad napovedal, že sa máme báť, hnevať, smútiť alebo prepadať panike v prípadoch, ako je strata zamestnania, smrť blízkej osoby, choroba a pod. Kultiváciou rozumu dochádza k tomu, že sa pripodobňujeme bohu, takže sme so všetkým, čo sa nám prihodí, spokojní. Ak totiž žijeme podľa rozumu, zisťujeme, že aj svet ako celok je spravovaný rozumne, čo implikuje, že v ňom absentuje zlo. Stručne povedané, kto žije podľa rozumu, výhonka boha v nás, žije ako boh na zemi, cnostne a blažene.

Jedno z terapeutických cvičení, ktoré Epiktétos vyvinul za účelom porážky iracionálnych vášní, spočíva v zámernej koncentrácii na naše myšlienkové procesy a ich podrobný prieskum. (*Diss.* II, 18) Jedine tak, píše Epiktétos, budeme schopní udeliť súhlas iba tým predstavám, ktoré sú v súlade s rozumom a odmietnuť tie, ktoré ho popierajú, čiže vášne. (*Diss.* II, 18; *Ench.* 1) Ovládnutie intenzívnych emócií však nie je vôbec jednoduché a vyžaduje dlhodobý tréning. (*Diss.* III, 12) Epiktétos nám napríklad odporúča, aby sme sa zámerne vystavovali správaniu, ktoré si bežne neprajeme a oslabovali tak, krok po kroku, svoju privátnu vôľu:

„Keď sa uberáš k niekomu obzvlášť vplyvnému, predstavuj si, že ho nezastihneš doma, že ti neotvorí, že ti pribuchnú pre nosom, že si ťa ten človek ani nevšimne.“ (*Ench.* 33)

---

<sup>23</sup> Mimochodom, tú istú myšlienku vložil o 1 500 rokov neskôr spisovateľ William Shakespeare (1994, s. 53) do úst jednej zo svojich „nesmrteľných“ postáv, Hamletovi, ktorý sa vyjadril: „Veci vo svojej podstate nie sú dobré ani zlé: dobrými alebo zlými ich robí až naše myslenie.“

Epiktétos je kognitívnym terapeutom v tom ohľade, že potenciál pre terapeutickú zmenu hľadá v práci s myslením klienta. Adorácia rozumu však u neho dosiahla takú mieru, že mu pripísal totálnu schopnosť regulovať náš emocionálny život. O kultiváciu samotných emócií Epiktétos záujem nejaví, pretože ich považuje iba za púhy produkt súdenia nášho rozumu, ktorý veciam prideluje nálepku „dobrá“, „zlá“, „smutná“, „strašná“, „nežiaduca“ a pod. K charakteristikám Epiktétovej terapie patrí aj to, že je značne direktívna, čo znamená, že v nej terapeut aktívne zasahuje do priebehu sedení tým, že pacienta koriguje, udeľuje mu rady, zadáva úlohy a pod. Epiktétos v terapii využíva tzv. Sokratovu metódu (*elenchus*), ktorá je negatívnou metódou v tom zmysle, že sa nezameriava na tvorbu, ale elimináciu presvedčení, a to tých, ktoré vedú ku kontradikciám.<sup>24</sup> Ako optimistické sa javí Epiktétovo presvedčenie, že sa nikto nemýli dobrovoľne a pravda je prirodzený stav duše, po ktorom človek prahne. (*Diss. I, 18; Diss. I, 26; Diss. I, 27*) Z tohto dôvodu nepovažuje Epiktétos za problém, aby sa pacient vzdal tých zo svojich názorov, ktoré sa ukážu ako nepravdivé.

Epiktétov vzťah ku klientovi má, ako tvrdí Long (2004, s. 253), podobu tzv. kontrolovanej empatie.<sup>25</sup> To znamená, že Epiktétos na jednej strane síce usiluje o to porozumieť pacientovej situácii a neváha ho utešiť, no zároveň si nezabúda udržiavať bezpečný odstup, aby svoju myseľ uchránil pred vpádom predstavy, že pacientova situácia (vec vonkajšia) je objektívne zlá. Epiktétos nestavia účinnosť svojej filozofickej terapie na budovaní vreleho a empatického vzťahu k pacientovi, ale, ako sme videli, na direktívnej korekcii. Bádanie v tejto záležitosti však jednoznačne ukazuje, že bezpečný terapeutický vzťah, založený na vrúcnosti a empatii, má zásadný terapeutický efekt.<sup>26</sup> (Weinberger 1996; Martin, Garske & Davis 2000)

Na okraj dodajme, že podoba Epiktétovej filozofickej terapie, ktorá, ako sme videli, spočíva v oprave nášho myslenia, vylučuje, aby bola aplikovaná na detského pacienta, ktorý

---

<sup>24</sup> Pozri rané Platónove dialógy, ako napríklad *Menón*, *Ión* alebo iné.

<sup>25</sup> „Ak niekoho uvidíš, ako plače žiaľom buď preto, že mu syn odišiel do cudziny, alebo že stratil svoj majetok, maj sa na pozore, aby ťa pri tom nestrhla predstava ako by bol uvrhnutý do nešťastia vonkajšími vecami, ale ihneď si uvedom: ‚Tohto človeka netrápi príhoda (pretože nikoho netrápi), ale len jeho názor o nej.‘ Ale nezdráhaj sa aspoň slovami sa mu prispôbiť a s ním povzdychnúť, ak sa naskytne taká príležitosť; len sa maj na pozore, aby si nevzdychal tiež vo svojom vnútri!“ (*Ench. 16*)

<sup>26</sup> Pozri kap. 6 Kognitívna disonancia a terapeutický (poradenský) vzťah

pre svoj nízky vek nedisponuje rozumom v plnej miere. (pozri Sorabji 1999, s. 804)<sup>27</sup> Bez plne vyvinutého rozumu, píše Epiktétos, je dieťa iba „nevedomosť“ a „neznalosť“ (*Diss.* II, 1), púhy čakateľ na cnostný život pokojnej mysli. Emócie dieťaťa, často sprevádzané plačom alebo krikom, považuje Epiktétos iba za stav, ktorého sa treba zbaviť.

Epiktétos nie je ontologický dualista, pretože dušu i telo považuje za hmotné. (Long 2004, s. 208; Graver 2013) Napriek tomu medzi nimi existuje zásadný rozdiel v tom zmysle, že duša je vecou vnútornou, zatiaľ čo telo externalitou, ktorá sama o sebe nie je nikdy zdrojom cnosti. (*Diss.* II, 5; *Ench.* 1) Jemnejšie delenie, ako na veci vonkajšie a vnútorné, Epiktétos nevypracuje, čo vedie k pomerne protiintuitívnemu záveru, hoci je plne v súlade s jeho názormi, že možnosť viesť cnostný a blažený život je napríklad u pacienta v terminálnom štádiu rakoviny a zdravým jedincom, úplne rovnaká. Pochybovať môžeme aj o Epiktétovej predstave, hlboko zakorenenej v jeho filozofii prírody, že utrpenie neexistuje. Epiktétos však, ako sám priznáva, svet (prírodu) kriticky neskúma (*Fr.* 1), čo mení uvedenú tézu na obyčajnú dogmu. Závažné námietky možno, samozrejme, vzniesť aj proti predstave o slobode vôle ako *causa sui*, čiže naprosto slobodnej a ničím nedeterminovanej schopnosti rozhodovať sa (Coyne 2012) alebo teleologickému usporiadaniu sveta. (Kelemen, Rosset 2009)

Bez ohľadu na uvedené námietky, predstavuje Epiktétovo dielo exemplárny príklad myšlienkového systému, v ktorom sa rozdiel medzi filozofiou a psychoterapiou stiera. Táto filozofia je návodom na cnostný a blažený život, ktorý prekypuje pozitívnymi emóciami, a preto svojho druhu terapia pre tých, ktorí uvažujú zle a trápia sa.

### **2.3 Od Epiktéta k pozitívnej psychológii alebo o užitočnosti negatívnych emócií**

Mudrc, tvrdil Epiktétos, je človek, ktorý žije cnostne a ktorého myseľ je pokojná a trvale zbavená všetkých negatívnych emócií (hnev, strach, úzkosť,...), ktoré sú zlé za každých okolností. Táto predstava, ako sa domnievam, z neho v istom zmysle robí predchodcu pozitívnej psychológie, ktorá záujem o štúdium a návody na dosiahnutie blaženosti či šťastia

---

<sup>27</sup> Stoici sa domnievali, že deti disponujú iba zárodkom rozumu, ktorý sa u nich vyvinie v siedmich alebo až štrnástich rokoch. Pre tento deficit ich považovali za bytosti animálne a pudové, ktoré sú „viac zvierat ako človek“. (Rist 1998, s. 48 - 49; Long 2003, s. 214; Bonhöffer 2000, s. 205)



ako permanentného stavu neskaleného žiadnou z negatívnych emócií, opätovne oživila.<sup>28</sup> Napríklad Heldová (2004) referuje, že myšlienka, že pozitívne myslenie je dobré pre každého a v každej situácii, je medzi pozitívnymi psychológmi pomerne rozšírená a teší sa veľkej podpore. (pozri Lilienfeld, Arkowitz 2011; Ehrenreich 2009, kap. Positive Psychology: The Science of Happiness) Martin Seligman (2002, s. 200) – zakladateľ a hlavný predstaviteľ pozitívnej psychológie, v roku 1998 prezident *American Psychological Association* – v tomto duchu manželským párom odporúča, aby žili v pozitívnych ilúziách, t. j. nerealistických a nadmerne pozitívnych postojoch, pretože partneri, ktorí na seba hľadajú cez „ružové okuliare“, žijú, ako tvrdí, v šťastnejších manželstvách. Seligman (Tamže, s. 200 - 202) nám preto radí, aby sme napríklad sklamanie alebo hnev z partnerovho správania kompenzovali pozitívnymi ilúziami typu: „mal zlú náladu“ alebo „bol unavený“, aby sme sa tak vyhli neželaným konfliktom, ktoré plynú z ventilovania a vzájomnej zrážky negatívnych emócií. (pozri Ehrenreich 2009, kap. Positive Psychology: The Science of Happiness)

V tejto krajnej podobe, ktorú však v žiadnom prípade nezastáva každý pozitívny psychológ (Held 2004), sú negatívne emócie redukované na púhu prekážku šťastia, o ktoré máme bezpodmienečne usilovať, dokonca za cenu života v pozitívnych ilúziách. Ak nám negatívne emócie bránia žiť blažený a šťastný život, potom sú, zdá sa, dobré iba na to, aby sme sa ich zbavili. Toto stanovisko by Epiktétos, ako som presvedčený, neváhal podpísať. Je to ale naozaj tak? Neplnia náhodou negatívne emócie funkcie, ktoré sú pre prežitie organizmu naprosto kľúčové? Nie sú napríklad strach alebo úzkosť, ktoré by pocítila týraná žena užitočnými signálmi či výstrahou, ktoré ju upozornia na to, aby svoju násilnícku „polovičku“ opustila a prestala jej vyčíňanie v podobe bitky, alkoholu alebo vydierania ospravedlňovať pestovaním pozitívnych ilúzií typu „ved’ on to tak nemyslel“?

---

<sup>28</sup> Pozitívna psychológia alebo „veda o šťastí“ sa inštitucionálne konštituovala v 90. rokoch minulého storočia. Pozitívna psychológia odhliadla od tradičných „negatívnych“ tém, ktoré psychológovia do tej doby bežne trápili (duševné poruchy, psychické príčiny zločinnosti, závislosti, predsudky a pod.) a svoju pozornosť nasmerovala na otázky „pozitívne“, ako sú ľudské šťastie, psychická adaptácia, odolnosť (resilience), pozitívne emócie alebo životná spokojnosť (life satisfaction). K zásadnému rastu záujmu o túto problematiku došlo v 80. rokoch 20. storočia. Počas tejto dekády sa počet citácií termínov ako „šťastie“, „životná spokojnosť“ alebo „well-being“ zaznamenávaných v databáze periodika *Psychological Abstracts* zoštvornásobil na počet 780 ročne. (Myers, Diener 1995, s. 10) V súčasnosti je pozitívna psychológia natoľko v móde, že kurz „Úvodu do pozitívnej psychológie“ si v roku 2006 na *Harvard University* zapísalo 855 študentov, čím sa stal úplne najpopulárnejším na celej univerzite. (Ehrenreich 2009, s. 173)

Na úrovni fyziológie sa emócie týkajú zmien, ktoré pripravujú telo k činnosti, ktorá je v danom kontexte relevantná. Napríklad pri negatívnej emócií strachu alebo úzkosti, ktorú pocítíme, keď na nás v lese zaútočí medveď, sa zvýši činnosť nášho srdca, ktoré do svalov promptne napumpuje potrebnú výživu a kyslík. Naše telo sa ochladí, dych zrýchli, svaly napnú a krv sa zaplní adrenalínom; to všetko ako príprava na útek, obranu, prípadne zranenia, ktoré utrdíme. Na úrovni kognície zase emócie ovplyvňujú spôsob, akým určitú informáciu spracujeme. Napríklad úzkosť zaujme našu pozornosť natoľko, že sa javom, ktorý ju vyvolal, začneme okamžite zaoberať. Preto, ak nás napadne medveď, okamžite opustíme myšlienky, ktoré nás do tej doby trápili, ako napríklad nedávno pokazené rande alebo nutnosť podať daňové priznanie, a ataku, ktorému čelíme, udelíme najvyššiu prioritu. Nebezpečnú scénu následne urýchlene opustíme alebo sa promptne pripravíme na očakávaný súboj. Na tomto príklade vidíme, že negatívne emócie plnia dôležitú evolučnú funkciu; preto si myslím, že snaha o ich paušálnu elimináciu je mylná.<sup>29</sup> (Gruber, Mauss & Tamir 2011; Nesse 1991) Bez prítomnosti negatívnych emócií, ktoré by nás upozornili na nebezpečenstvo určitej situácie, by sme sa púšťali do riskantných akcií, ktoré by nás čoskoro pripravili o život. Podľa Gruberovej, Maussovej a Tamirovej (2011, s. 229) je nadbytok šťastia, ktorý implikuje absenciu negatívnych emócií, užitočný rovnako málo, ako nadbytok jedla; jedno vedie k obezite, druhé k neschopnosti adekvátne reagovať na príslušné podnety. Strava je nepochybne dobrá, avšak iba v určitom množstve, inak spôsobuje nadváhu; rovnako je to so šťastím, ktoré v prehnanej miere „permanentného stavu“ svojmu nositeľovi škodí. Negatívnym emóciám by sme sa teda nemali za každých okolností vyhýbať. Ide totiž o dôležitý korektív, ktorý vytvára potrebný priestor na to, aby sme situácie, v ktorých sa nachádzame, ohodnotili lepšie a adekvátnejšie tak reagovali na príslušné stimuly.

Na dôležitosť negatívnych emócií v našich životoch poukazuje iným spôsobom aj výskum od Adlera a Hershfielda (2012), podľa ktorých sú negatívne emócie takým typom

---

<sup>29</sup> Nesse (1991, s. 37) tvrdí, že mnoho z jeho pacientov našlo v predstave, že sú negatívne emócie užitočné, útechu, pretože ich utrpeniu, ktoré sa pôvodne javilo ako celkom zbytočné, udelilo určitý zmysel. Funkčnosť či užitočnosť negatívnych emócií Nesse (Tamže, s. 32 - 33) prirovnáva k funkčnosti obrannému systému organizmu, ktorý s vírusmi a toxínmi bojuje pomocou mechanizmov ako je napríklad kašľanie, hnačka, zvýšená teplota, výtok z najrôznejších otvorov alebo zvracanie, ktoré síce príjemné nie sú, ale o to sú užitočnejšie. Vidíme teda, že fyzická bolesť a utrpenie majú svoj význam. A podobne je to s utrpením psychickým, dodáva Nesse (Tamže, s. 32 - 33), keď nás napríklad úzkosť, ktorá sa nás zmocní, keď nás napadne medveď, donúti, aby sme pred ním rýchlo utiekli a zachránili si tak život.

skúsenosti, ktorý nám umožňuje, aby sme negatívne situácie, ktoré nás trápia, dokázali spracovať a udeliť im zmysel, ktorý by inak postrádali. K formulácii tejto hypotézy dospeli Adler a Hershfield (Tamže) na základe výsledkov experimentu, v ktorom skúmali vzťah medzi psychickým zdravím a emocionálnymi pocitmi pacientov. Priebeh výskumu bol nasledujúci. Subjekty podstúpili dvanásť terapeutických sedení a pred každým z nich vyplnili dotazník, ktorý vyhodnocoval mieru ich aktuálneho „well-being“. Keď sa sedenie skončilo, dostali pacienti za úlohu napísať príbeh, v ktorom mali zachytiť svoje osobné pocity z terapie a toho, ako sa vzťahuje k ich osobe a životu. Jednotlivé emócie, ktoré príbehy obsahovali, kódovali Adler a Hershfield (Tamže) do tabuľky, z ktorej zistili, že záznamy, ktoré obsahovali zmiešané emocionálne pocity, t. j. pozitívne i negatívne, predchádzali zlepšeniu pacientovho stavu. Inými slovami, prítomnosť negatívnych emócií síce neprinášala okamžitý benefit, pretože bola pre pacienta aktuálnym zdrojom nepríjemných pocitov, ale z dlhodobšieho hľadiska signalizovala zmenu k lepšiemu. Autori štúdie to vysvetľujú tým, že prítomnosť negatívnych emócií pacientovi umožňuje, aby sa s nepriaznivými okolnosťami, ktoré ho trápia, vyrovnal, neuhol im a spracoval ich. Tento výskum, spolu s ďalšími (pozri Rodriguez 2013; Lilienfeld, Arkowitz 2011), vedie k revízii predstáv o pozitívnom vplyve pozitívnych emócií za každých okolností a v psychoterapii signalizuje ústup od potlačania negatívnych emócií, napríklad úzkosti, smútku, pocitu viny alebo hanby, k ich akceptácii.

Na význam negatívnych emócií v našich životoch, v tomto prípade smútku, sa pozrime ešte z iného uhla pohľadu. Predstavte si vdovu, píše Winegard et al. (2014), ktorá dva roky od smrti manžela, týždeň čo týždeň, bez ohľadu na počasie, meria dlhú cestu na cintorín, aby mu na hrob položila kvety. Takéto oddané a láskyplné správanie je zvláštne, obzvlášť ak si uvedomíme, že je investíciou času, peňazí a energie do niekoho, kto vám vašu starostlivosť nedokáže nijakým spôsobom oplatiť. Epiktétos, ktorý, ako vieme, usiloval o odstránenie všetkých negatívnych emócií, by nepochybne dodal, že ide o typ poľutovaniahodného správania človeka, ktorý „plače nad rozliatym mliekom“, rmúti sa nad nevyhnutným a protiví sa svojmu rozumu a bohu, ktorý je dobro. Je ale správanie ženy naozaj také iracionálne, ako by sme si mohli myslieť?

Pre popis trúchlenia vdovy využili Winegard et al. (2014) ekonomický koncept tzv. *nákladov obetovanej príležitosti* (opportunity costs), ktorý – v skratke – vyjadruje stratu z potenciálneho zisku spojeného s výkonom alternatívneho správania. Inými slovami, investíciou či nákladom do návštevy cintorína sa vdova pripravuje o potenciálny zisk z času

stráveného s rodinou, priateľmi, prípadne o iné príjemné aktivity. Táto strata sa zatiaľ skutočne javí ako iracionálna, ale iba do momentu, kým o inzercii smútku spojeného s návštevou cintorína neuvažujeme ako o *signále* svojho druhu. Podľa *teórie nákladného signalizovania* (costly signalling theory) vykonávajú ľudia, ale i mnohé iné živočíchy, celý rad činností, na prvý pohľad zbytočne nákladných, ktoré im ale v konečnom dôsledku prinášajú výrazný benefit. (Gintis et al. 2007) Jedným z najznámejších príkladov tohto druhu správania je tzv. „stotting“ u gaziel, pri ktorom zvieru prenasledované predátorom zvláštne vyskakuje do vzduchu. Prečo to ale gazela robí? Nemala by skôr „vziať nohy na ramená“? Podľa teórie nákladného signalizovania týmto správaním dáva najavo, že je na tom fyzicky tak dobre, že si pred predátorom môže dovoliť „šantiť“, poskakovať a upozorňovať na seba, takže ten urobí oveľa lepšie, ak sa poohliadne po inej, menej zdatnej koristi. Na prvý pohľad „iracionálny“ a vysoký náklad v podobe „stottingu“ (hendikep), je tak v konečnom dôsledku zdrojom maximálneho zisku (benefit) v podobe záchrany života odlákaním predátora. (Zahavi 1997)

Muži vykonávajú tento typ nákladného správania za účelom zvýšenia svojho statusu, ktorým bezpečne prilákajú pozornosť opačného pohlavia. Napríklad Maynardová (2007) zisťovala dôvody ľudí pre kúpu Toyoty Prius, moderného hybridného automobilu, ktoré má nižšiu spotrebu pohonných látok, ale vyššiu cenu. Z výsledkov jej výskumu vyplynulo, že pre mnohých majiteľov tohto vozidla nebola hlavným dôvodom pre jeho kúpu nízka spotreba, ale demonštrácia vlastného statusu. Vidíme, že vysoký náklad v podobe vyššej ceny auta je kompenzovaný inzerciou o majiteľovom bohatstve, sociálnom statuse, zázemí, „trendovosti“ a pod., čo sú mimoriadne pozitívne a príťažlivé signály o jeho osobe. Presne z týchto dôvodov je britský špión James Bond, ktorý loví svoje „Bond girls“ na nákladné, neužitočné a okázalé dary – ako sú najmodernejšie autá, drahé šperky a luxusné večere (hendikep), takým úspešným lámačom ženských srdiec, ktorému iní muži dokážu konkurovať iba veľmi ťažko. (Diamond 2003, s. 145 - 148)

Winegard et al. (2014, s. 4, 13) sa domnievajú, že intenzívny a nákladný smútok vdovy je výsledkom tzv. *sociálnej selekcie* (podtyp prírodného výberu), pri ktorej jedinci súťažia o zdroje a status sociálnymi prostriedkami. Inzerciu intenzívneho smútku a náročné cesty na cintorín (hendikep) tak uvedení autori považujú za ukážku správania, ktorým o sebe vdova prezrádza, že je lojálna, oddaná žena, ktorá má sklony k silnému a úprimnému vzťahu, čo sú vlastnosti, okolitými pozorovateľmi vnímané ako natoľko pozitívne, že zvyšujú jej šancu na

to, že sa jej v budúcnosti podarí prilákať ďalšieho partnera, či upevniť sociálne putá v komunite, v ktorej žije (benefit).

Vidíme, že negatívne emócie plnia v našich životoch množstvo užitočných funkcií, keď zvyšujú náš status a prístup ku zdrojom alebo nám adekvátnejšie pomáhajú zareagovať na situácie, v ktorých sa ocitáme, ako napríklad úmrtie v rodine, chorobu alebo napadnutie medveďom. Negatívne emócie tiež slúžia ako intersubjektívne signály, ktorými nás jedinci, napríklad plačúce batofa alebo smutný adolescent, ktorému spolužiačka práve zlomila srdce, upozorňujú na svoje potreby alebo trápenia, čím si vynucujú našu starostlivú pozornosť a opateru. Za týchto okolností sa Epiktétova snaha, prípadne snaha pozitívnych psychológov, vyradiť negatívne emócie z našej mysli, pretože sú prekážkou pozitívneho životného postoja, trvalého šťastia či blaženosti, javí ako mylná. Na druhej strane, plnohodnotné zaradenie negatívnych emócií do nášho repertoáru emócií, za ktoré plédujem, nemá v žiadnom prípade implikovať oslavu ani smutnej, melancholickej nálady, ani „užitočnosť“ duševných porúch, ako napríklad depresie. (pozri Nesse 1991, s. 32 a 37) Ide teda o mieru či primeranosť ako negatívnych, tak aj pozitívnych emócií. Túto myšlienku vyjadril už Aristoteles, keď napísal, že skutočným umením nie je rozhnevať sa, ale vedieť „koľko, kedy, na aký účel a ako“. (*Eth. Nic. II. 9, 1109a27*)

## 2.4 Od Epiktéta k modernej psychoterapii

### Albert Ellis a racionálno-emocionálna behaviorálna terapia

Racionálno-emocionálna terapia (RET) je psychoterapeutický systém, typ kognitívnej terapie, vytvorený v 50. rokoch 20. storočia americkým klinickým psychológom Albertom Ellisom (1913 - 2007), podľa názoru členov *American Psychological Association*, druhým najvplyvnejším psychoterapeutom histórie.<sup>30</sup> Postupom času do seba RET inkorporoval aj behaviorálne techniky, takže od 90. rokov minulého storočia nesie názov *racionálno-emocionálna behaviorálna terapia* (REBT). (pozri Kratochvíl 2006, s. 66 - 70; Neenan, Dryden 2009)

---

<sup>30</sup> Dotazníkového prieskumu sa zúčastnili stovky klinických a poradenských psychológov, členov *American Psychological Association*. Prvú priečku najvplyvnejšieho psychoterapeuta všetkých čias obsadil Carl Rogers (1902 - 1987), zakladateľ „na človeka zameranej terapie“. Na druhom mieste skončil Albert Ellis. „Bronzovú medailu“ získal Sigmund Freud (1856 - 1939), zakladateľ psychoanalýzy (Smith 1982).

Ellis (2002, s. 12, 15, 49) sa na viacerých miestach priznáva, že Epiktétove postrehy, rovnako ako postrehy ďalších stoických filozofov, inšpirovali podobu REBT. Rovnako ako Epiktétos aj Ellis (2001; 2002) sa napríklad domnieva, že zdrojom nepríjemných pocitov a emócií, ako napríklad hlbokoj úzkosti, hrôzy, desu, sebaponižovania, nadmernej nervozity, zúfalstva, zúrivosti, sebaľútosti alebo iných, nie sú veci samotné, ale predstavy, ktoré si o nich vytvárame.<sup>31</sup> Úloha terapeuta REBT preto spočíva v tom zorientovať sa v mori klientových predstáv, identifikovať medzi nimi tie, ktoré majú na jeho život negatívny dopad a nahradiť ich novými, racionálnymi predstavami, ktoré povedú k odstráneniu alebo minimalizácii pôvodných dysfunkčných pocitov a správania, ktoré si klient osvojil.

Predstavme si napríklad uchádzača o zamestnanie, volajme ho Martin, ktorý veľmi túži získať vysnívanú prácu (G = z angl. *goal*), ale pracovný pohovor nezvládne (A = z angl. *activating event*). Nasleduje šok a obrovské sklamanie. Martin začne pochybovať o svojich schopnostiach, je zúfalý a sprevádzajú ho pocity úzkosti a zlyhania (C = z angl. *consequence*). Terapeutovi oznámi: „Rozhodne som si *mal* pri tomto rozhovore počínať lepšie. Urobil som niekoľko chýb, ktoré som urobiť *nemal*. To zamestnanie bolo pre mňa ako stvorené a je *príšerné*, že som ho nezískal. Počínal som si tak *hrozne* zle, že pravdepodobne zlyhám aj pri ďalšom pohovore na iné zamestnania. Ako som mohol byť taký hlúpy! *Musím* si zohnať podobné miesto, ako bolo toto, inak môj život nemá cenu. [...] To je *hrôza*! Som to ale chudák.“ (Ellis 2001, s. 24)

Ako vidíme, neúspech (A) Martina hlboko zasiahol (C). Jeho reakcia však nie je v žiadnom prípade samozrejماً a mohla mať celkom iný priebeh, napríklad takýto: „No, urobil som, čo sa dalo, ale bohužiaľ, mali uchádzačov s lepšou kvalifikáciou. Škoda, ale určite to nie je jediné zamestnanie na svete. Tak, čo keby som sa z tejto skúsenosti poučil a pokúsil sa o získanie niekoľkých iných, podobných miest?“ (Tamže, s. 23)

Otázkou, samozrejme, je, čo vyvoláva také *odlišné* reakcie (C) na *rovnakú* aktivujúcu udalosť, v tomto prípade neúspech pri pohovore (A). Podľa Ellisa (2001; 2002) sú faktorom, ktorý je zodpovedný za tento rozchod, práve predstavy či presvedčenia (B = z angl. *beliefs*), ktoré jedinec zastáva. Ellis preto model „A – C“, t. j. od aktivujúcej udalosti k reakcii, nepovažuje za úplný a dopĺňa ho o podstatný medzičlánok v podobe predstáv, takže má nasledujúcu podobu „A – B → C“. (Tamže)

---

<sup>31</sup> Pozri: „Ludia nie sú znepokojení vecami, ale svojimi vlastnými názormi o veciach.“ (*Ench.* 5)

Presvedčenia, tvrdí Ellis (2002, s. 50), môžu byť buď racionálne, t. j. také, ktoré nám „pomáhajú cítiť sa primerane a správať sa efektívne“, alebo iracionálne a dysfunkčné, ktoré „prispievajú k neprimeraným pocitom a neefektívnemu správaniu“. K spoločným znakom všetkých iracionálnych presvedčení, pokračuje Ellis (Tamže, s. 44 - 45, 55), patrí to, že obsahujú nejaký absolutistický či dogmatický nárok: „musíš, nesmieš“. Preto ich Ellis (Tamže) označuje za „*musturbačné*“ presvedčenia (z angl. „must“ – musieť). Rozlišuje tri základné typy:

„1. Musím v každom ohľade a za všetkých okolností dobre vykonať dôležité úlohy a získať uznanie druhých významných ľudí, inak som neschopný a nemožný človek! [...]

2. Druhí ľudia sa v každom prípade musia za všetkých okolností ku mne správať milo a spravodlivo, inak sú to darebáci a lumpi [...]

3. Podmienky, v ktorých žijem, vždy a v každom prípade musia byť také, aké chcem, aby boli. Musia mi poskytovať takmer okamžité uspokojenie a nesmú po mne vyžadovať, aby som príliš usiloval o to ich zmeniť alebo zlepšiť. V opačnom prípade je to strašné, nemôžem to vydržať a je nemožné, aby som bol aspoň trochu šťastný.“ (Ellis, MaClaren 2005, s. 35)

Ellis (2001; 2002) od svojich pacientov vyžaduje, aby boli pozorní ku svojim myšlienkovým procesom a analyzovali presvedčenia, ktoré zastávajú a závery, ku ktorým ich privádzajú. (porovnaj s *Diss. II*, 18; *Diss. III*, 12; *Ench.* 1) Pacienti sú nabádaní k tomu, aby si o svojom myslení a správaní vytvárali *hypotézy* a ich platnosť overovali. Ak sa niektoré z nich ukážu ako mylné, terapeut pacienta povzbudzuje, aby ich odmietol. Cieľom terapie je, aby sa pacient vzdal pôvodných, iracionálnych presvedčení, ktoré sa pod analytickým drobnohľadom ukážu ako neudržateľné a nahradil ich novými, racionálnymi, ktorých súbor vytvára tzv. „*novú efektívnu filozofiu*“, ktorá deštruktívne pocity a emócie, ktoré pacienta trápili, neobsahuje vôbec alebo len v minimálnej miere, ako je to v prípadoch, keď ich celkové odstránenie nie je možné. (Ellis 2002, s. 48 - 49, 73)

Dôležitou súčasťou REBT sú od jeho počiatkov domáce úlohy. Ich cieľom je vyplniť pacientov voľný čas aktivitami, ktoré mu pomôžu preniesť nadobudnuté znalosti z terapeutických sedení do praxe. U pacienta totiž reálne hrozí, že si „novú efektívnu filozofiu“ plne neosvojí a zostane – takpovediac – uväznený na úrovni púheho rozumového vhľadu do povahy svojich problémov (Neenan, Dryden 2009, s. 67n; Ellis 2002, s. 35n). Predstavme si napríklad pacienta, ktorý je natoľko hanblivý a bojazlivý, že sa zámerne vyhýba spoločnosti z obavy pred výsmechom. Pri terapii už zistil, že jeho predstavy sú

iracionálne; nič to však nemení na tom, že podľa nich naďalej koná. Aby ich terapeut odstránil, pacienta zámerne vystaví situácii, ktorá u neho pocity hanby vyvolá – ako napríklad nákup kondómu najmenšej veľkosti v miestnej drogérii. Pri realizácii tejto úlohy, ktorá testuje jeho presvedčenia, pacient rýchlo zistí, že svoje očakávania o reakciách druhých ľudí zbytočne preceňoval a že „svet sa točí ďalej“ aj s „mini-kondómom“ v nákupnom košíku. (Tamže, s. 75 - 76) Ellis bežne atakoval pocity hanby svojich klientov napríklad tým, že ich požiadal, aby na ulici oslovili úplne cudzieho človeka s otázkou: „Prepáčte, práve som sa dostal z blázinca, môžete mi povedať, aký je rok?“ alebo ich poslal do metra s tým, aby vo vagóne hlasno vyvolávali názvy staníc, keď do nich dorazil vlak. (Burkeman 2012, kap. What Would Seneca Do?) Nie je pritom nutné, tvrdia terapeuti REBT, aby sa klient pri výkone týchto úloh zbavil svojich pocitov hanby úplne; celkom postačí, ak odstráni svoje *absolutistické* presvedčenia a uvedomí si, že, aj keď veci nejdú plne podľa jeho predstáv, „nevrúti sa, ani nezomrie“. (pozri Ellis 2002, s. 19) Mimochodom, všimnite si, ako sa uvedené zadania nápadne podobajú na situáciu z úvodu tejto kapitoly, keď Kratés požiadal ostýchavého Zenóna o vykonanie aktivity, za ktorú sa hanbil. Z množstva ďalších domácich úloh, ktorými terapeuti REBT zamestnávajú svojich klientov, spomeňme už iba denníky či záznamy, do ktorých si pacienti zapisujú svoje pocity, správanie a vôbec reakcie na jednotlivé situácie, v ktorých sa ocitli, aby tak mohli hlbšie preniknúť do svojich myšlienkových procesov a v konečnom dôsledku odstrániť tie, ktoré sú dysfunkčné. (Ellis 2002, s. 96 - 100)

Pacient, tvrdí Ellis (2002, s. 28 - 29), má v terapii postupovať rovnako ako vedec, s využitím logických postupov, skepsy a s dôrazom na evidenciu. Ak veda napríklad nepozná žiaden vesmírny princíp „zásluh a trestov“, ktorý by ľudí odmeňoval alebo trestal na základe dobrých alebo zlých skutkov, ktoré v minulosti vykonali, musí ho pacient odmietnuť. Ľudia jednoducho netrpia stratou práce, depresiou alebo úmrtím v rodine preto, lebo im to „duchovné sily“ alebo „karma“ spočítali, ani preto, aby si zo svojho utrpenia vzali ponaučenie. Takéto nesprávne uvažovanie pramení z našej pomýlenej tendencie vysvetľovať prítomnosť určitých javov a vecí na základe konzekvencií, ktoré vyvolávajú (teleológia). Teleológmi sú obzvlášť deti, ktoré si myslia, že napríklad Slnko svieti preto, aby nám bolo teplo, že kamene sú špicaté preto, aby sa zvieratá mali o čo poškrabať, alebo že prší z toho dôvodu, aby nám na záhradkách kvitli kvety. (Kelemen, Rosset 2009, s. 138) Tejto chyby sa mimochodom permanentne dopúšťal aj Epiktétos, ktorý si všetky udalosti vysvetľoval ako prostriedky, zoslané na nás osudom, za účelom nášho osobnostného rastu.



Ellis (2002, s. 28 - 29) však ostatné predstavy odmieta, rovnako ako Epiktétovo paušálne označenie strachu alebo hnevu za emócie, ktorým sa treba za každých okolností vyhnúť. Ellis (Tamže, s. 14, 17, 42 - 44) totiž namieta, že sú mimoriadne užitočné; ak by sme napríklad nemali strach, zabila by nás prvá nebezpečná udalosť, do ktorej by sme sa bezhlavo vrhli. Za deštruktívne, iracionálne a dysfunkčné považuje Ellis (Tamže) iba tie pocity úzkosti, strachu alebo hnevu, ktoré sú neprimerané a hlboké.

Pôvodne bola REBT výhradne direktívnou terapiou; to znamená, že v nej psychoterapeut aktívne usmerňoval a opravoval pacientovo myslenie, postoje a správanie. Postupom času však, na rozdiel od Epiktéta, do svojho korpusu inkorporovala aj nedirektívne techniky terapeutickje práce, keď sa ukázalo, že pre mnohých pacientov je aktívne a direktívne zasahovanie do ich názorov príliš bolestivou a v konečnom dôsledku, škodlivou skúsenosťou. (Neenan, Dryden 2009, s. 20 - 23, 56 - 57; Ellis, MacLaren 2005, s. 46)

## 2.5 Filozofia utešiteľka v praxi

S príbehom J. B. Stockdalea (1923 - 2005), viceadmirála amerického námorníctva, sme sa už v krátkosti zoznámili v úvodnej kapitole; teraz si jeho životné osudy priblížime o trochu viac. Jeho vojenská kariéra sa začala písať v roku 1943, keď nastúpil na *United States Naval Academy* v Annapolise, v štáte Maryland, ktorú absolvoval o tri roky neskôr. V roku 1959 začal študovať na *Stanford University*, kde sa po prvýkrát zoznámil s Epiktétovou filozofiou, ktorá ho od tej doby sprevádzala až do konca života. V roku 1964 sa zúčastnil kontroverzných bojov v Tonkinskom zálive. Nasledujúci rok, 9. septembra, vzlietol so svojím lietadlom Douglas A-4 Skyhawk na misiu, ktorá mala byť jeho poslednou bojovou akciou v Severnom Vietname. Nestalo sa. Kritické udalosti onoho dňa popísal Stockdale (1993, s. 7) takto:

„9. septembra 1965, pri letovej rýchlosti 500 uzlov, som sa ocitol pod paľbou. Letel som na úrovni stromov, v malom lietadle A-4 – steny kokpitu neboli ani meter od seba – ktoré som nemohol viac riadiť po tom, ako sa vznietilo. Kontrolné systémy boli zničené. Po katapultovaní som mal približne 30 sekúnd na to urobiť svoje posledné rozhodnutie na slobode. Pristál som na hlavnej ulici malej dediny rovno predom mnou. Tak mi pomôž, povedal som si šeptom: „Päť rokov tam dole, ak nie viac. Opúšťam svet technológie a vstupujem do sveta Epiktéta.““

Po pristaní na nepriateľskom území bol Stockdale okamžite zajatý. Nasledujúcich sedem a pol roka strávil ako vojnový zajatec vo väzení Hoa Lo, prezývanom tiež „Hanojský Hilton“. Počas uväznenia sa viac ako pätnásťkrát stal obeťou mučenia. Aby nebol vystavovaný ako vojenská trofej, sebapoškodzoval sa. Vo väzení sa rýchlo stal jedným z lídrov odporu. V máji 1967 vydal rozkaz, ktorý väzňom zakazoval prijať ponuku skoršieho prepustenia zo žalára výmenou za prejavy ľútosti. Za to si vyslúžil premiestnenie do „Alcatrazu“, budovy asi kilometer vzdialenej od Hoa Lo, kde na samotke o veľkosti 1 x 3 m strávil celkovo štyri roky, z toho dva roky v putách. V roku 1969 si podrezal žily po tom, ako zistil, že niekoľko z jeho väznených kamarátov podľahlo mučeniu. Až o niekoľko rokov neskôr sa dozvedel, že v ten istý týždeň vystúpila jeho manželka Sybil v Paríži, kde intervenovala za humánne zaobchádzanie s vojnovými zajatcami v Severnom Vietname. Pretože sa jej dostalo svetovej pozornosti, Severovietnamci sa rozhodli, že Stockdalea pred smrťou vykrvácaním, ktorá by na režim vrhala zlé svetlo, zachránia. Tieto udalosti neskôr prispeli k tomu, že Severovietnamci zastavili mučenie amerických väzňov a zlepšili podmienky vojnových zajatcov na svojom území. Po podpísaní Parížskych dohôd (1973), ktoré ukončili vojnu vo Vietname, sa vo februári 1973 ocitol Stockdale na slobode. V roku 1976 mu bola prezidentom Geraldom Fordom za jeho hrdinské činy udelená *Medaila cti*, ktorá je najvyšším americkým vojenským vyznamenaním. (Stockdale 1993; Stockdale 1995; Stockdale 1996; Kimberlin 2008; An Indomitable Spirit: James Stockdale Biography 2011)

Stockdaleove životné osudy vzdialene pripomínajú Boëthia, filozofa z prelomu 5. a 6. storočia. Ako vieme, Boëthius pôsobil ako vysoký vládny úradník na dvore ostrogótskeho kráľa Teodoricha Veľkého. Upadol však do nemilosti, bol obvinený z vlastizrady a okolo roku 523 poslaný do žalára. O rok alebo dva neskôr bol popravený. (Kaylor, Phillips 2012) Vo väzení však stihol napísať slávnu „útechu z filozofie“, *Philosophiae consolatio*, knihu, ktorá je pôsobivým záznamom myšlienkových pochodov človeka, ktorý vie, že ho čoskoro čaká smrť a vo filozofii našiel ultimátnu inštanciu pre útechu svojej nepokojnej mysle. V týchto zápiskoch spoznáваме všetky dôležité motívy podstatné pre Epiktétovu tvorbu, ktoré tak opätovne ožívajú. Zistujeme, že Boëthius, rovnako ako Epiktétos, považoval filozofiu doslova za lekárku či utešiteľku svojho nepokojného srdca;<sup>32</sup> že zaviedol delenie na veci

---

<sup>32</sup> „Práve tak, sotva sa rozplynuli chmúry zármutku, nabral som z plných pľúc dych a sústredil som zase pozornosť na to, aby som poznal lekárkinu tvár. Ako som teda na ňu uprel oči a zadíval sa do jej tváre, poznávam, že znovu vidím svoju dojku, živiteľku, s ktorou som sa pred rokmi stýkal doma ako mládenec, *Filozofiu*.“ (*Philos. consol.* I, 3)

vonkajšie a vnútorné, ako jediný zdroj cnostného a blaženého života,<sup>33</sup> že naliehal na to, aby sme svoje šťastie vložili do rúk Osudu<sup>34</sup> a že sa domnieval, že človek je rozumom podobný Bohu, ktorý všetko riadi a vedie k dobru. (*Philos. consol.* II, 5; IV, 6)

K týmto myšlienkam, ale v Epiktétovej verzii, ktorého poznal, sa prihlásil aj Stockdale (1993; 1995; 1996). Na Epiktétovi ho uchvátil predovšetkým názor, že zlo, utrpenie a poníženie – ktoré ho vo väzení dennodenne sprevádzali – nie sú objektívnymi stavmi vecí, ale púhymi predstavami mysle, ktoré možno zmeniť a navodiť si tak príjemné pocity pokoja, mieru a blaženosti. Stockdale (Tamže) tiež prijal ďalšiu z Epiktétových myšlienok, že boh nás dostatočne vybavil na to, aby sme zvládli každú situáciu, ktorej čelíme a nadchol sa pre predstavu o nezdolnej mysli, ktorú nezotročí žiaden (väzenský) tyran.<sup>35</sup> S Epiktétovou pomocou si Stockdale osvojil a pestoval cnosti, medzi inými statočnosť alebo lojalitu, ktoré mu pomohli uskutočniť vyličené odvážne činy a zbaviť sa myšlienkových rámcov, ktoré u iných väzňov vyvolávali úzkosť, depresiu a pod.

\*\*\*\*\*

Príbehov, ako je ten od J. B. Stockdalea, že Epiktétova (širšie stoická) filozofia, je návodom na život či užitočnou „self-help“ príručkou, ktorá má terapeutický potenciál, dnes poznáme oveľa viac. Napríklad Christopher Brennan (2011, s. 105 - 113), hasič z Chicaga, USA, navrhuje, aby si požiarnici, ktorí sú pri výkone svojho povolania permanentne vystavení stresujúcim situáciám, osvojili zásady stoickej filozofie o pokojnej mysli, aby sa tak vyhli záplave nadmerných emócií, ktoré sú: 1. prekážkou profesionálneho výkonu, keď zabraňujú racionálnemu rozhodovaniu a 2. zdrojom množstva psychických problémov, ktoré sú s výkonom tejto nebezpečnej práce spojené, medzi inými posttraumatickej stresovej poruchy. Terapeutický potenciál stoickej filozofie propaguje aj Jules Evans (2013), riaditeľ *Centre for the History of Emotions at Queen Mary, University of London*, ktorý sa viackrát verejne priznal, že počas štúdií na vysokej škole trpel depresiou, z ktorej ho, ako píše,

---

<sup>33</sup> „Nie je teda vôbec bied, iba ak v tvojej predstave [...] Prečo teda, ó, ľudia smrteľní, hľadáte mimo seba blaho, ktoré prebýva iba vo vás?“ (*Philos. consol.* II, 4)

<sup>34</sup> „Dal si sa do moci osudu, aby ťa riadil, musíš byť poslušný rozmarov svojho pána.“ (*Philos. consol.* II, 1)

<sup>35</sup> Stockdale (1995) cituje Epiktéta: „Ak teda človek, ktorý ani nechce zomrieť, ani nechce byť živý stojí čo stojí, ale len tak, ako je mu súdené žiť, prichádza k tyranovi, čo mu bráni k nemu prístupíť nebojácne? – „Nič.““ (*Diss.* IV, 7)

dostala kognitívno-behaviorálna terapia. Vďaka nej, dodáva Evans (Tamže), sa oboznámil s terapeutickým potenciálom stoickej filozofie a mysliteľmi ako Epiktétos alebo Marcus Aurelius, ktorí kognitívnu psychoterapiu výrazne inšpirovali. V ich myšlienkach, konštatuje, našiel návod na umenie žiť a recept na pokojnú myseľ naplnenú pozitívnymi emóciami. O rovnakých terapeutických účinkoch stoickej filozofie referuje aj Keith Seddon v „self-help“ manuáli *Stoic Serenity: A Practical Course on Finding Inner Peace* (2006) alebo stovky členov *International Stoic Forum*,<sup>36</sup> internetovej nástienky určenej na podporu a šírenie myšlienok stoicizmu.

## 2.6 Záver

Utrpenie bolí, a tak hľadáme všetky dostupné prostriedky, ako sa ho zbaviť. Táto kapitola, ktorá – rovnako ako život filozofa a teológa Pierra Abelárda (1079 - 1142) – pripomínala „sériu kalamít a nehôd“, od hanblivého Zenóna z Kitia cez krívajúceho otroka Epiktéta, väzňov J. B. Stockdalea a Boëthia až ku hanblivému a v mladosti vážne chorému A. Ellisovi,<sup>37</sup> depresiou trpiacemu J. Evansovi, alebo K. Seddonovi, ktorý sa vzdal sľubnej akademickej kariéry, aby sa staral o svoju chorú ženu, sám postihnutý chronickým únavovým syndrómom (Burkeman 2012, kap. What Would Seneca Do?), predstavila jeden z nich – filozofiu. Tieto príbehy, často počúvame, majú byť svedectvom o terapeutickom potenciáli filozofie, schopnej poskytnúť náplasť na ľudské trápenie. Filozofické poradenstvo, ako čoskoro uvidíme, sa tejto myšlienky chopí a postaví na nej svoje základy.

Čo ak je to ale inak? Čo ak filozofia nie je žiadnym unikátnym súborom znalostí a zručností generujúcich terapeutický účinok, ale obyčajnou sériou útešných post hoc racionalizácií, ktoré pochádzajú z našej naratívnej mysle, doplnené o pôsobenie iných psychických faktorov, ako napríklad redukcie kognitívnej disonancie, hedonickej adaptácie, alebo terapeutického vzťahu? Inak povedané, čo ak myšlienky, že utrpenie neexistuje (*Diss. I, 6*), že bohu na nás záleží (*Diss. II, 14*), alebo že naša myseľ je naprosto slobodná (*Diss. I, 17*), nie sú filozofickými vhľadmi do povahy sveta, ale iba prejavmi urputnej snahy ľudskej mysle

---

<sup>36</sup> *International Stoic Forum*. Dostupné na: <<https://groups.yahoo.com/neo/groups/stoics/conversations/messages/35050>>. (cit. 12. 5. 2014).

<sup>37</sup> Po tom, čo v piatich rokoch Ellis vážne ochorel na pečeň, strávil značnú časť svojho detstva v nemocnici, kde ho jeho rodičia takmer vôbec nenavštevovali. V mladosti zase trpel nesmiernou hanblivosťou pred ženami. (Burkeman 2012, kap. What Would Seneca Do?)

vyznať sa v nehostinnom a krutom svete za každú cenu? V kapitolách, ktoré budú nasledovať, sa vás o tom pokúsim presvedčiť.

### 3 Filozofické poradenstvo – kritika

#### 3.1 Filozofické poradenstvo – úvod

V predošlej kapitole sme na príkladoch Epiktétovej filozofie a životných osudoch Boëthia alebo J. B. Stockdalea ilustrovali praktický rozmer filozofie, ktorá disponuje terapeutickým potenciálom v tom zmysle, že prispieva k rastu SWB svojho nositeľa, napríklad tým, že ho zbavuje iracionálnych presvedčení a intenzívnych negatívnych emócií, ktoré majú nepriaznivý dopad na jeho život, zvyšuje jeho celkovú životnú spokojnosť a napĺňa život takými aktivitami, ktoré považuje za zmysluplné a ktoré zvyšujú jeho pocit bezpečia alebo kontroly nad vlastným životom (Haybron 2011; Haybron 2014). Videli sme, že terapeutický náboj filozofie ako praktickej náuky určenej na riešenie každodenných problémov človeka bol obzvlášť živý v antike, predovšetkým v helénskej a rímskej filozofii, ale z filozofie sa celkom nevytratil ani neskôr. Filozofia bola liekom pre M. de Montaignea (1975, s. 55), I. Kanta<sup>38</sup> či L. Wittgensteina.<sup>39</sup> Praktický rozmer filozofie zdôraznil aj J. Dewey, ktorý sa v eseji *The Need for A Recovery of Philosophy* (1917) sťažuje, že filozofia sa vzdialila riešeniu bežných ľudských problémov a konštatuje, že filozofia sa vzchopí iba vtedy, „ak prestane byť nástrojom na riešenie problémov filozofov a stane sa metódou, kultivovanou filozofmi, na riešenie problémov ľudí“.

Inštitucionálny rámec pre tieto aspekty filozofie ako praktickej náuky vhodnej na riešenie každodenných problémov, kultiváciu človeka a terapeutickú útechu v utrpení, poskytuje pomáhajúca profesia *filozofického poradenstva* (ďalej v tejto kapitole ako FP). Za jej zakladateľa sa považuje Gerd Achenbach, ktorý si v roku 1981 v Bergisch Gladbachu pri Kolíne nad Rýnom otvoril vlastnú prax a v roku 1982 založil prvú poradenskú spoločnosť *Gesellschaft für Philosophische Praxis (Spoločnosť pre Filozofickú Prax)*. (Šulavík 2001a, s. 13; Šulavík 2001b, s. 231) V rokoch, ktoré nasledovali, sa hnutie začalo rýchlo rozrastať; prakticky do celého sveta. V roku 1994 sa konala prvá medzinárodná konferencia filozofického poradenstva na *University of British Columbia* vo Vancouveri.<sup>40</sup> V roku 1992

---

<sup>38</sup> „Filozofia musí pôsobiť ako liek.“ (Kant 1993, s. 17)

<sup>39</sup> § 255: „Filozof sa zaoberá problémom ako lekár chorobou.“ (Wittgenstein 1979, s. 123)

<sup>40</sup> V poradí už 13. ročník sa tento rok uskutoční na pôde *Institute for Philosophy and Social Theory* na *University of Belgrade* v Srbsku. K tomu pozri oznam *University of Belgrade, Institute for Philosophy and Social Theory*. Dostupné na: <[http://instiftdt.bg.ac.rs/philosophical\\_practice%20\\_e.html](http://instiftdt.bg.ac.rs/philosophical_practice%20_e.html)>. (cit. 6. 3. 2014).

bola založená *American Society for Philosophy, Counselling and Psychotherapy* (dnes pod zmeneným názvom *The National Philosophical Counseling Association*),<sup>41</sup> ako prvá asociácia filozofického poradenstva v USA, ktorá od roku 2001 do roku 2005 vydávala časopis *International Journal of Philosophical Practice*, odborovo zameraný na tematizovanie otázok filozofickej praxe. V organizácii však čoskoro došlo k rozkolu, ktorý vyvrcholil odchodom Loua Marinoffa, v súčasnosti najznámejšieho predstaviteľa celého hnutia, ktorý v roku 1998 založil konkurenčnú asociáciu *American Philosophical Practitioners Association (APPA)*,<sup>42</sup> ktorá od roku 2005 publikuje časopis *Philosophical Practice: Journal of the APPA*. (Duane 2004) Zastrešujúce organizácie FP dnes pôsobia v mnohých krajinách, okrem iného vo Francúzsku, Nemecku, Španielku, Veľkej Británii, Taliansku, Holandsku, Portugalsku, Izraeli, Kanade, Indii a inde.<sup>43</sup> (Marinoff 1999, s. 291)

### 3.2 Kto je tu expert?

FP je nediagnostický odbor, ktorý svojim klientom poskytuje filozofické vedomosti a zručnosti na samostatné riešenie každodenných problémov, rast SBW alebo filozofické seba-porozumenie. Filozofickí poradcovia sa domnievajú, že problémy, ktorým ľudia čelia, ako napríklad smrť blízkej osoby, prepustenie z práce, rozpad manželstva alebo dilema eutanázie či potratu, sú traumatické skúsenosti, ktoré síce znižujú ich SWB, nemajú však klinický pôvod, čo znamená, že viac ako diagnostikovanie či psychofarmaká vyžadujú filozofickú radu.

Každý človek, tvrdia filozofickí poradcovia, disponuje určitou sumou poznatkov o sebe a svete, ktoré vytvárajú jeho privátnu či laickú filozofiu. Častokrát ide o automatizmy, ktorých existenciu a vplyv na naše emócie, nálady či rozhodovací proces všeobecne si neuvedomujeme, čo má negatívny dopad na náš život v prípadoch, keď ústia do dezorientácie, neschopnosti rozhodnúť sa, prípadne do intenzívnych negatívnych emócií, ktoré nám škodia. Profesionálny filozof, konštatuje Šulavík (2001a; 2001b), sa od laika

---

<sup>41</sup> *The National Philosophical Counseling Association*. Dostupné na: <<http://npcassoc.org/>>.

<sup>42</sup> *American Philosophical Practitioners Association*. Dostupné na: <[www.appa.edu](http://www.appa.edu)>.

<sup>43</sup> International Societies for Philosophical Practice. *The Society for Philosophy in Practice*. Dostupné na: <<http://www.society-for-philosophy-in-practice.org/index.php/weblinks/soc-links>>. (cit. 6. 5. 2014).

odlišuje v miere explicitnosti filozofie, ktorá je v jeho prípade „vedome premysleným postojom“. Za týchto okolností, tvrdia filozofickí poradcovia, je profesionálny filozof, ktorý je vybavený znalosťou dejín myslenia a filozofickými zručnosťami – ako napríklad schopnosťou správne vyhodnocovať argumenty, formulovať a testovať hypotézy, odhaľovať argumentačné klamy a kontradikcie, činiť predikcie, klásť správne otázky, rešpektovať opačný názor či prechovávať úctu k evidencii a kritickému mysleniu všeobecne (Raabe 2000, s. 154) – kompetentnou osobou vhodnou na zaobchádzanie s problémami klientov, ktoré plynú z hodnotového konfliktu, konfúzie pojmov, myšlienkovvej zmätenosti a pod. Filozofický poradca údajne disponuje expertnými znalosťami, podobne ako filozof z Platónovej metafory o jaskyni z *Ústavy*, Knihy VII. (514 - 520), ktorá líči rozhovor medzi Glaukónom a Sokratom o ľuďoch uväznených v jaskyni, na ktorej stenu sa premietajú iba tie veci skutočných, o ktorých sa jedinci mylne domnievajú, že predstavujú realitu na rozdiel od filozofa, ktorý tento omyl rozpoznal, keď jaskyňu opustil. Filozofickí poradcovia túto metaforu zakonzervovali a filozofii vyhradili monopol na poznanie. (Šulavíková 2011a, s. 74, 78 - 79) Ide samozrejme o anachronizmus, pretože minimálne od 17. storočia, t. j. od zrodu modernej vedy, nedokáže filozofia v popise sveta tvrdým vedám, ako sú fyzika alebo biológia, konkurovať.<sup>44</sup> Ak je pravdivou informácia, že prírodní vedci, predovšetkým fyzici, majú v priemere vyššie IQ ako humanitní vedci, ktorí majú navyše vo väčšej miere sklon zastávať politicky extrémne názory (Dutton, Lynn 2014), potom sa javí ako značne pochybná aj téza, že filozofickí poradcovia disponujú akýmsi zvláštnym kľúčom od dvier kritického myslenia alebo schopnosti vyhodnocovať argumenty, ktorí vedci, ako si máme myslieť, stratili.

Pod vplyvom konkurencie vedy a zavedených psychoterapeutických systémov, voči ktorým sa FP snaží urputne vymedziť ako jedinečná pomáhajúca profesia, napíňajú filozofickí poradcovia uvedenú ambíciu filozofie byť zdrojom poznania nezriedka značne bizarným a antiscientistickým obsahom, v ktorom nie sú výnimkou rady od astrológov a východných mystikov (Marinoff 1999; Marinoff 2004), privátne obľúbených umelcov, spisovateľov a filozofov, často v naprosto svojráznych kombináciách (Schuster 1999a, s. 127

---

<sup>44</sup> Skutočnosť, že filozofia nedokáže v popise sveta vede konkurovať, nevylučuje komplementaritu filozofie a vedy. K tomu pozri: Pigliucci (2009)



- 132),<sup>45</sup> prípadne odkazy na „celistvosť bytia“ (Lahav 2006; Segal 1995) a iné prázdne, ale duchapľne znejúce pojmy. (Ryle 1929)

Filozofickí poradcovia čerpajú podnety pre svoju prácu od antiky po súčasnosť (Raabe 2000, s. 3 - 42), v kontinentálnej (Segal 1995) i analytickej filozofii (Lahav 1993), vo feminizme (Feary 2003), postmoderne (Tuedio 1997) či vo východnej filozofii (Boele 1997). Zdá sa, že možnosti ich inšpirácie nie sú limitované ničím iným, ako samotnými dejinami filozofie, ktoré sú v ich poňatí natoľko košaté, že pojmu takmer všetko, vrátane astrológie. (Marinoff 1999; 2004) Vidíme, že filozofickí poradcovia, ktorí nepodliehajú žiadnej úradnej kontrole, ktorá by dohliadala na priebeh ich poradenskej činnosti, nedisponujú žiadnymi prísnyimi kritériami pre postup práce s klientom, ktorá závisí jedine na ľubovôli poradcu a jeho subjektívnych názorových preferenciách.

Vzhľadom na to, že filozofickí poradcovia majú ambíciu liečiť napríklad aj depresiu (Mijuskovic 1995) či suicidálne sklony (Schuster 1999a; Cohen 2001) tzv. filozofickými prostriedkami, musíme si – celkom oprávnene – klásť otázku, či filozofické poradenstvo nie je pre pacienta nebezpečné, ak ho vystavuje samozvanému expertovi, ktorý nedisponuje žiadnymi prostriedkami na to, aby u pacienta duševnú poruchu rozpoznal a vhodne ju liečil. Absolvovanie jedenásťtýždňového (Boele 1995) alebo v inom prípade trojdňového výcviku vo filozofickom poradenstve, ktorý organizuje spoločnosť APPA a ktorý je zakončený získaním certifikátu filozofického poradcu, nemožno považovať za dostatočnú kvalifikáciu pre výkon profesie (Duane 2004), ktorej klientmi môžu byť potenciálne duševne chorí ľudia. MKN-10 – diagnostický manuál používaný v Českej republike – obsahuje tisíce kódov rôznych diagnóz, ktoré sa nezriedka líšia v nepatrných nuansách a ktorých rozpoznanie – pre pacienta často naprosto kľúčové – vyžaduje značnú odbornosť. U filozofického poradcu preto reálne hrozí, že si napríklad niektorú z afektívnych porúch (poruchy nálady) (F30 - 39) alebo anxiózných porúch (pozri F41 - F43) pomýli s „existenciálnym splínom“, na ktorý aplikuje náplast' prívátne obľúbeného filozofa, ktorého výber a terapeutický efekt ale nedokáže nijako objektívne zhodnotiť a dokladovať. (Knapp, Tjeltveit 2005, s. 561; Mills 2001) Domnievam sa, že v takom prípade sa filozofický poradca správa amorálne, pretože svojho klienta pripravuje o odbornú pomoc a zároveň ho vystavuje falošným nádejam o účinnosti nejakej filozofickej metódy, ktorá však nikdy nebola preukázaná. Absenciu

---

<sup>45</sup> Schusterová (1999a, s. 133 - 137) informuje, že pocity prázdnoty u pacientky Simone odstraňovala s využitím filozofie stoikov, Aristotela, G. W. F. Hegela, K. Marxa, J.-P. Sartra, existencialistickými názormi o autenticite a debatami o umení, spravodlivosti a zle.

vzdelania v psychiatrii a psychológii filozofickí poradcovia maskujú vágnymi a arbitrárne zavedenými kritériami, ktoré klasifikujú ako vhodného klienta pre FP každého, kto je schopný s filozofickým poradcom nadviazať dialóg, porozumieť jednoduchému vysvetleniu, zrozumiteľne vyjadriť svoje názory (Schuster 1999a, s. 15) alebo, ako konštatuje Mijuskovic (1995, s. 88 - 89), prejavuje schopnosť vnímať rozpory vo svojom uvažovaní, ochotu vystaviť vlastné myšlienky prieskumu zo strany filozofického poradcu alebo je pozitívne naklonený tomu čítať filozofické texty a pod.

Marinoff (1999, s. 32 - 34) išiel pri obchádzaní psychológie a psychiatrie dokonca tak ďaleko, že si sám, takpovediac na kolene, zaviedol 4 druhy depresie, ktorá má podľa neho byť: 1. genetický pôvod, 2. biologický pôvod (napríklad v dôsledku nadmerného užívania drog), 3. pochádza z traumy prežitej v detstve, alebo, a tu prichádza ku slovu FP ako najvhodnejší prostriedok liečby, je 4. dôsledkom závažných udalostí v živote človeka, akými sú rozvod, bankrot alebo potrat. Ako vidíme, tento filozofický poradca sa evidentne cíti kompetentný rozhodnúť, a to na základe púheho rozhovoru s klientom, či jeho depresia má alebo nemá genetický pôvod. Nemenej pozoruhodnou je aj tá, už avizovaná, skutočnosť, že uvedený zoznam príčin depresie vytvoril Marinoff (1999, s. 32 - 34) bez ohľadu na diagnostické manuály, ktoré ho nepoznajú. Ani MKN-10, ani DSM-V neklasifikujú depresiu na základe *príčin*, ale skrz *prejavy*, napríklad v podobe útlmu psychických procesov, zmien v správaní, zmien osobnosti, porúch emocionality, kognitívnych funkcií a pod. (Vágnerová 2008, s. 369 - 397; Martin 2001). Vágnerová (2008, s. 369) definuje afektívnu poruchu, akou je aj depresia, ako „chorobnú náladu, ktorá nezodpovedá reálnej životnej situácii chorého a narúša jeho uvažovanie, správanie i somatické funkcie. Jej dôsledkom sú adaptačné poruchy a sociálne zlyhávanie“. Vidíme, že v tejto charakteristike absentuje akýkoľvek odkaz na genetický či iný pôvod afektívnej poruchy ako jej rozlišovacieho znaku. Domnievam sa, že Marinoff (1999) ho ustanovuje preto, aby – celkom umelo – zaviedol nový typ depresie, ktorý je natoľko špecifický, že ho dokáže liečiť práve FP. Uvedené Marinoffovo (Tamže) počínanie, keď bez akejkoľvek evidencie zavádza nové vymedzenie depresie, ktorú sa navyše cíti byť kompetentný diagnostikovať, považujem za exemplárny príklad podvodného správania, ktoré je mimoriadne nebezpečné, keď potenciálne ohrozuje pacientov na živote a zdraví.

Filozofickí poradcovia prichádzajú do poradenskej služby či pomáhajúcej profesie, akou je FP, bez formálneho vzdelania v psychiatrii a psychológii, často iba s diplomom z filozofie (hoci za filozofického poradcu sa môže vydávať prakticky každý). V predstavách filozofických

poradcov je absolvovanie magisterského štúdia v obore filozofia dostatočnou kvalifikáciou pre výkon povolania filozofického poradcu. Domnievam sa, že ide o omyl. Poradenské či pomáhajúce profesie sa totiž zďaleka nevyplňajú znalosťou dejín myslenia či schopnosťou kriticky uvažovať, pretože v nich kľúčovú rolu hrajú schopnosti empatie alebo láskavosti, ktoré však netvoria predmet výuky filozofie. (pozri Perring 1997; Perring 2000)

Podľa Fearyovej (2001) disponujú filozofickí poradcovia jedinečnou expertnou schopnosťou vyznať sa v zložitej multikultúrnej dobe, čo ich predurčuje k tomu byť ideálnym radcom v otázkach svetonázoru a hodnotového konfliktu relativizmom a nihilizmom sužovaného postmoderného človeka. (pozri Farkašová 2004; Šulavíková 2011a, s. 10 - 11) Uvedené tvrdenie je problematické prinajmenšom z dvoch dôvodov. Po prvé, nemáme žiadnu evidenciu, že by filozofi túto zvláštnu schopnosť, ktorá by ich vydeľovala od zbytku populácie, mali. Ak by to tak bolo, filozofi by – ako zvláštna kasta ľudí – mali vynikať v schopnosti viesť blažený a šťastný život a dokonalou orientáciou v spleti sociálnej interakcie, čo nepozorujeme.<sup>46</sup> (Perring 1997) Po druhé, ostrá hranica medzi filozofiou a psychoterapiou, ktorú Fearyová (2001) zavádza, aby tak ospravedlnila unikátnosť filozofických zručností, ktoré majú byť psychoterapeutom cudzie, neexistuje. Existenciálne a humanistické psychoterapeutické systémy – ako napríklad rogerovská psychoterapia, logoterapia alebo daseinanalýza – z hermeneutiky, fenomenológie a existenciálnej filozofie priamo vychádzajú. (Kratochvíl 2006; Prochaska, Norcross 1999) Gestalt terapiu dokonca jej zakladateľ F. Perls (1996) považoval za prvú skutočnú existenciálnu *filozofiu*. Aj v prípade, že by sme brali do úvahy iba tie psychoterapeutické systémy, ktoré sa explicitne na žiadnu filozofickú školu neodvolávajú, nedokáže Fearyová (2001) obhájiť tézu, že by filozofickí poradcovia disponovali zvláštnou sumou zručností, ktoré sú a priori nedostupné terapeutom, ako napríklad schopnosťou pomenovať pacientov problém, analyzovať ho, či kriticky o ňom premýšľať.

Filozofickí poradcovia nie sú experti na SWB a „dobrý život“, aj keď na tom budujú svoju obchodnú značku. (pozri Šulavíková 2011a) Pre účinnosť filozofických metód, o ktorých sa filozofickí poradcovia domnievajú, že sú jedinečnými prostriedkami – odlišnými od procedúr používaných v psychoterapii – na rast SWB klienta, nemáme žiadnu empirickú evidenciu.<sup>47</sup> Ich postupy práce sú výsledkom nekompetentných a *intuitívne* tušených procedúr, ktoré

---

<sup>46</sup> Pozri kap. 7 Morálne správanie filozofov a etikov

<sup>47</sup> Pozri kap. 5 Liečba príbehmi

navyše v drvivej väčšine kazuistík nemožno vôbec rozoznať. (Knapp, Tjeltveit 2005; Perring 2008) Hoci je intuícia nesmierne užitočným psychickým mechanizmom, ktorý nám expresnou rýchlosťou ponúka jednoduché pravidlá na orientáciu vo svete, jej nevýhodou je, že riešenia, ktorá poskytuje, sú správne iba približne a často sú celkom mylné. (Kahneman 2011; Chabris, Simons 2010) Spoliehanie sa na intuíciu v terapeutickvej a poradenskej praxi, ktorá nie je testovaná žiadnym empirickým výskumom, je preto nezodpovedným hazardovaním so zdravím klientov.

Nedôveryhodnosť intuície bola demonštrovaná v mnohých štúdiách; ja sa zameriam iba na zrakové vnímanie. Simons a Chabris (1999) napríklad vytvorili video,<sup>48</sup> na ktorom si dve skupiny hráčov, v bielom alebo čiernom tričku, ktorí neustále menia svoju pozíciu, prihrávajú basketbalovú loptu. Subjekty, ktoré video pozorovali, sa domnievali, že experiment meria schopnosť ich pozornosti. Ich úlohou, ako vyplývalo zo zadania, bolo spočítať počet prihrávok medzi hráčmi, ktorí boli oblečení v bielom tričku. Išlo o pomerne ľahkú úlohu, takže správnu odpoveď, ktorou bolo 15 prihrávok, nebolo náročné uhádnuť. V skutočnosti však experiment sledoval niečo celkom iné. Okolo 50 % subjektov (tieto dáta boli neskôr mnohokrát replikované) si na zázname nevšimli niečo naozaj pozoruhodné, a to fakt, že medzi hráčmi pomaly prešiel figurant oblečený v kostýme chlpatvej gorily. Ako je to ale možné? Naša intuícia nám napovedá, že náš zrakový systém sníma svet verne. Vidieť gorilu by nemal byť problém. A predsa sa mýlime. Tento omyl je dôsledkom tzv. slepoty z nepozornosti (inattentional blindness), ktorá je chybou vo vnímaní prameniaca z nedostatku pozornosti voči neočakávaným objektom. (Chabris, Simons 2010, kap. I think I would have seen that) Naša intuícia tiež zlyháva, keď nám napovedá, že periférne videnie je rovnako dokonalé ako centrálné. Táto ilúzia „dokonalého periférneho videnia“ pramení z faktu, že kamkoľvek uprieme zrak, vidíme ostro, takže tento poznatok intuitívne rozšírimo aj na predstavu o periférnom videní, aj keď ide o neplatnú implikáciu. Požiadajte napríklad priateľa, aby vedľa svojho tela podržal farebné zvýrazňovače, pritom ale fixujte jeho nos. Skúste vymenovať jednotlivé farby a ich poradie. Uvidíte, že to nebude vôbec jednoduché. Nikto z nás si tiež nie je intuitívne vedomý toho, že v jeho oku sa nachádza tzv. „slepá škvrna“, teda miesto na sietnici, kde chýbajú fotoreceptory. Ako je ale možné, že naše zrakové pole je súvislé, ak majú naše oči takúto stavbu? Jednoducho. Naš mozog dopĺňa chýbajúce informácie, a to podľa vzorcov, ktoré sa nachádzajú v okolí. (Eagleman 2011, kap.

---

<sup>48</sup> Pozri: *Selective Attention Test from Simons & Chabris (1999)*. Dostupné na: <<http://www.youtube.com/watch?v=vJG698U2Mvo>>. (cit. 11. 1. 2014).

The Testimony of the Senses: What Is Experience Really Like?) Intuícia nám tiež napovedá, že videnie nemožno odlúčiť od vedomia. Opäť sa mýli, pretože pacienti, ktorí trpia tzv. kôrovou slepotou (blindsight), disponujú reziduálnou vizuálnou schopnosťou, keď vidia dielčie tvary vecí, pohyby a pod. bez toho, aby si toho boli vedomí. Ak sa pacientsa s touto formou slepoty opýtate, aby ukázal, či žltý objekt pred ním je vľavo alebo vpravo, uhádne, aj keď vám bude tvrdiť, že je slepý a nič nevidí. (Rosenberg 2011, kap. Never Let Your Conscious Be Your Guide)

Z medicíny, psychoterapie a poradenstva poznáme množstvo príkladov, keď sa osvojené postupy práce, ktoré sa *intuitívne* javili ako správne, nakoniec ukázali ako mylné a škodlivé. FP stojí pred rovnakou hrozbou, ak rezignuje na tvrdé dáta a empirický výskum a namiesto toho sa nechá unášať vlastnými pocitmi o terapeutickom potenciáli súkromne obľúbených mysliteľov z dejín filozofie. Na negatívne dopady nepreverených terapeutických postupov, ktoré – aj keď vedené dobrými úmyslami – majú často škodlivé účinky, poukazuje v nasledujúcom citáte súčasný behaviorálny ekonóm Dan Ariely (2009, kap. Introduction: How an Injury Led Me to Irrationality and to the Research Described Here), ktorý strávil tri roky na oddelení popálením po tom, keď ho ako 18-ročného mladíka ťažko popálila svetlica:<sup>49</sup>

„Rýchlo som zistil, že sestričky boli presvedčené o tom, že pacient znesie skôr jedno rýchle šklbnutie ako postupné odstraňovanie obväzov, ktoré predlžuje procedúru, takže je, ako si mysleli, pre pacienta viacej bolestivé. Sestričky zároveň došli k názoru, že neexistuje rozdiel medzi dvomi možnými metódami: začať na najbolestivejších miestach tela a postupne sa prepracovať k tým najmenej citlivým partiám; alebo začať na najmenej bolestivej časti a postupovať k oblastiam, ktoré sú bolestivé najviac. [...] Po tom, čo som vykonal množstvo experimentov, som zistil, že zdravotné sestričky na oddelení popálenín boli, až na výnimky, síce láskavé, milé a skúsené, ale na minimalizáciu bolesti skutočne správny recept nemali. Ako sa môžu tak mýliť, pýtal som sa sám seba, veď predsa mali toľko skúseností? Pretože som ich poznal osobne, vedel som, že to nie je tým, že by boli zlomyseľné, hlúpe alebo nedbalé. Skôr sa len stali obeťami vlastných predsudkov o tom, čo spôsobuje bolesť ich pacientom; predsudkov, ktoré nezmenili ani roky praxe.

S veľkým očakávaním som sa jedno ráno vrátil na oddelenie popálenín, kde som prezentoval výsledky svojej práce v nádeji, že ovplyvním procedúry odstraňovania obväzov, aby ďalší pacienti po mne trpeli menej. Sestričkám a lekárom som vysvetlil, že ľudia pociťujú menšiu

---

<sup>49</sup> Pozri tiež kap. 4 Hedonická adaptácia, psychologický imunitný systém a kognitívne biasy

bolesť, ak liečba, ako napríklad odstraňovanie obväzov v kúpeli, prebieha pomalšie a bez šklbancov.

[...] Sestričky boli mojimi závermi úprimne prekvapené. [...] Niektoré sestričky potom moje odporúčania naozaj dodržiavali. Pokiaľ ale viem, moje odporúčania nikdy nevedli ku generálnej zmene v spôsobe odstraňovania obväzov [...]"<sup>50</sup>

Podobných prípadov zlyhaní je mnoho, obzvlášť v psychoterapii a poradenských službách. O ich sumarizáciu sa pokúsil Lilienfeld (2007, s. 57), ktorý vytvoril zoznam *potenciálne škodlivých terapeutických prístupov*, do ktorého zaradil terapeutické smery, ktoré spĺňajú tri nasledujúce kritériá: 1. psychoterapia má škodlivý psychický alebo fyzický efekt na klienta alebo jeho príbuzných či priateľov, 2. škodlivý efekt terapie nie je krátkodobý, 3. škodlivý terapeutický efekt bol replikovaný nezávislými výskumnými tímami. Je zarážajúce, že zoznam obsahuje niekoľko naďalej viac alebo menej používaných terapeutických postupov, medzi inými *debriefing* jedinca vystaveného traumatickej udalosti. Debriefing trvá obvyčajne jedno sedenie, okolo 3 až 4 hodín a realizuje sa v skupinách, zvyčajne 24 až 72 hodín po traumatickej udalosti. Podstata debriefingu spočíva v diskusii o negatívnych emóciách, ktoré vyvolal príslušný stresor (povodeň, požiar a pod.), čo má údajne viesť k tomu, že klient svoje emócie spracuje. Empirický výskum však jednoznačne ukazuje, že táto technika nedokáže redukovať výskyt posttraumatickej stresovej poruchy (PTSP). Naopak, jedinci, ktorí sú debriefingu vystavení, vykazujú vyššiu mieru psychopatológie, či už ide o úzkosť, PTSP alebo iné poruchy klasifikované v MKN-10. (Tamže, s. 59; Wilson 2011, kap. Redirect: Small Edits, Lasting Changes) Na Lilienfeldovom (2007) zozname sa ocitli aj tzv. „*attachment*“ terapie (terapie vzťahu), ktoré pripisujú behaviorálne problémy dieťaťa, napríklad neposlušnosť voči náhradným rodičom tomu, že si k nim dieťa nie je schopné vytvoriť vzťah, čo vraj pramení z potlačeného hnevu vyplývajúceho zo zlého zaobchádzania v minulosti. V jednej z foriem tejto terapie, tzv. *terapie držaním* (holding therapy), terapeut alebo rodič dieťa fyzicky drží, niekedy aj verbálne napadá, a to v domnení, že obmedzenie pohybu a nadávky u dieťaťa vyvolajú celú škálu reakcií, okrem iného hnevu, čo bude mať katarzný účinok. Podľa inej verzie toho druhu terapie, tzv. *znovunarodenia* (*rebirthing*), je pôrod pre dieťa natoľko traumatickou udalosťou, že sa jej môže zbaviť jedine tým, že si pôrod „zopakuje“. Sú známe prípady, keď boli deti pri týchto rituáloch udusené k smrti (Tamže, s. 60). *Teória obnovených spomienok* (*recovered-memory techniques*) zase

---

<sup>50</sup> K výskumu o bolesti pozri: Ariely (1998)

vychádza z predstavy, že hypnózou možno pacienta primäť k vyvolaniu spomienok z raného detstva či dokonca minulých životov. Jedinci, ktorí podstúpili túto formu terapie, si naraz začali vybavovať „potlačené spomienky“ na zneužívanie rodičmi, znásilnenia, únosy mimozemšťanmi, satanistické rituály a pod. Traumatická spomienka sa vraj nikdy nezabúda, takže terapeutova úloha spočíva v tom vydolovať ju z nevedomia do vedomia. Tieto názory vychádzali z freudovských a postfreudovských predstáv o fungovaní pamäte, potlačovaní, výkladoch snov, sexuálnych traumách a pod. Vyznávačov týchto teórií, zdá sa, dodnes nezaujímá, že sa ukázali ako mylné a že tzv. potlačené spomienky nie sú nič iné ako prejav spontánnej konfabulácie prameniacej zo sugestívneho terapeutovho pôsobenia, ktorému pacienti – častokrát bezbranné deti – podľahnú, takže terapeutove predstavy prijímú za vlastné.<sup>51</sup> (pozri Tavris, Aronson 2008, kap. Memory, the Self-justifying Historian) O škodlivosti tohto druhu terapie nemôže byť pochýb. Napríklad Dineenová (2001, s. 163 - 164) referuje o štúdiu, ktorá sledovala 30 náhodne vybraných pacientov, ktorí boli medzi rokmi 1991 až 1995 podrobení terapii potlačených spomienok. V priebehu terapie došlo v tejto vzorke pacientov k 7-násobnému nárastu suicidálnych ideácií, 5-násobnému nárastu hospitalizácií na psychiatrii a 9-násobnému nárastu sebaoškodzovania. Počas terapie sa 97 % pacientov rozpomenulo na zneužívanie pri satanistických rituáloch, ktoré v priemere začali vo veku 7 mesiacov. 76 % pacientov sa podľa vlastných slov zúčastnilo kanibalizmu, rovnaký počet ľudí si spomenul na vlastný pôrod. Každý z pacientov sa pamätal na nejakú formu mučenia a poškodzovania, 69 % z nich na mučenie pavúkmi. Dodajme, že táto terapia negatívne nepostihuje iba samotných pacientov, pretože vytvára fiktívnych páchatelov únosov, znásilnení, kanibalizmu, týrania, ubližovania na zdraví či inej trestnej činnosti. Za ostatných niekoľko dekád tak boli do väzenia poslané desiatky učiteľov základných škôl a škôlok, ktorých žiaci si pod vplyvom terapie potlačených spomienok začali spomínať na zneužívanie učiteľmi. Tieto smutné prípady nespravodlivých obvinení sa pred súdom objavujú dodnes. (Tavris, Aronson 2008, kap. Good Intentions, Bad Science: The Closed Loop of Clinical Judgment; Pigliucci 2012, kap. The Not So Rational Animal; Lilienfeld 2007, s. 60) Na Lilienfeldovej (2007) „čiernej listine“ sa nachádza aj gestalt, inak zavedená značka

---

<sup>51</sup> „Tvorivosť“ našej pamäte dokladá aj štúdia z prostredia misie holandských vojakov v Afganistane. (Lommen, Engelhard & van den Hout 2013) Súčasťou výskumu o posttraumatickej stresovej poruche bol rozhovor, v ktorom vojaci odpovedali na výskyt stresových situácií pri výkone ich povolania. Bez vedomia vojakov bol do rozhovoru s nimi zakomponovaný vymyslený raketový útok počas Silvestra. Sedem mesiacov od ukončenia misie odpovedalo až 26 % vojakov z celkového počtu 241, že si na tento útok, ktorý sa ale nikdy nestal, pamätajú.

medzi psychoterapeutickými systémami, pri ktorom cielene dochádza k uvoľňovaniu veľmi silných emócií. Lilienfeld (Tamže, s. 61) upozorňuje, že množstvo štúdií zaznamenalo zhoršenie pacientovho stavu po liečení týmto druhom terapie. Výskum napríklad ukazuje, že expresívna ventilácia hnevu nevedie k jeho odbúraniu, ale, naopak, produkuje ešte väčšiu hostilitu. (Tamže)<sup>52</sup>

Z ostatného výskumu si FP musí vziať ponaučenie. Ak sa totiž filozofickí poradcovia v práci s klientom spoliehajú na vlastnú intuíciu, ktorá nie je testovaná žiadnym empirickým výskumom, reálne hrozí, že vo svojej poradenskej praxi budú konzervovať vlastné stereotypy a mylné predstavy o pomoci druhým, ktoré môžu klientov závažne poškodiť, či už priamo – znížením ich SWB, alebo nepriamo – investíciou času, peňazí a energie do zbytočných a neúčinných procedúr. Dnes už spoľahlivo vieme, že ani roky praxe nečinia klinických pracovníkov imúnnymi voči omylom (Faust, Ziskin 1988, s. 32; Dawes 2009, kap. 2; Dawes, Faust & Meehl 1989), takže filozofických poradcov nezachráni ani odvolávanie sa na „filozofickú skúsenosť“ kultivovanú dlhodobou filozofickou praxou. Množstvo štúdií, ktoré dnes máme k dispozícii, dokazuje, že efektivita terapie a presnosť klinického úsudku profesionálneho terapeuta a psychiatra sú do značnej miery nezávislé na tréningu a rokoch klinickej praxe, pretože laici a poloprofesionáli, ktorí podobnými skúsenosťami nedisponujú, dosahujú podobné výsledky ako oni. (Smith, Glass 1977; Landman, Dawes 1982; Berman, Norton 1985; Faust, Ziskin 1988; Dawes 2009) Napríklad v štúdiu od Struppa a Hadleyovej (1979) boli pacienti, ktorí trpeli neurotickou depresiou alebo úzkostnými poruchami (pozri F34, F40, F41 a F42) rozdelení medzi profesionálnych terapeutov alebo akademických pracovníkov bez formálneho vzdelania v psychológii. Z výsledkov vyplynulo, že terapeuti neboli v liečbe pridelených pacientov úspešnejší ako konkurenční laici, aj keď za svoje služby, čo bol jediný významný rozdiel, inkasovali vyšší poplatok. Faust a Ziskin (1988, s. 32) informujú o množstve ďalších štúdií, ktoré dospievajú k rovnakým záverom spochybňujúcim predstavu o neomylnosti názoru trénovaného profesionálneho terapeuta alebo psychiatra. Spomínajú napríklad výskum od Stollera a Geertsmu (1963), ktorí zistili, že profesionálni psychiatri, ktorí si pozreli natočený psychiatrický rozhovor s pacientom, sa nedokázali

---

<sup>52</sup> Lilienfeldov (2007) zoznam *potenciálne škodlivých terapeutických prístupov* je oveľa bohatší a obsahuje až 10 položiek. Vedľa neho autor (Tamže, s. 58) zostavil aj *provizórny zoznam potenciálne škodlivých terapií*, ktorý obsahuje napríklad psychodynamickú terapiu schizofrénie alebo školské poradenstvo antisociálneho správania, ktoré nie je orientované kognitívno-behaviorálne. Zoznam je provizórny z toho dôvodu, že vyžaduje ďalšiu empirickú evidenciu na potvrdenie alebo vyvrátenie obáv zo škodlivosti jednotlivých terapeutických procedúr.



zhodnúť nielen na jeho základnej diagnóze, ale ani pri hodnotení jeho vedomých a nevedomých pocitov, intrapsychických konfliktov, motivácie a pod. Vo výskume od Plaga a Arthura (1965) zase psychiatri odporučili prepustiť vybraných vojenských brancov z vojenskej služby z dôvodu závažného rizika psychiatrickej poruchy. Dva roky po zamietavom psychiatrickom hodnotení však väčšina z posudzovaných vojakov pôsobila v námorníctve naďalej a pri psychiatrickej reevaluácii nevykazovala, v porovnaní s kontrolnou skupinou, žiaden deficit.

Dnes už desiatky štúdií dokazujú, že v predikcii budúceho správania pacienta či pri stanovení jeho diagnózy sú štatistické metódy, t. j. metódy, ktoré vychádzajú z čisto empirických dát, ktoré sú na základe rigorózne stanovených algoritmov spracované do vzorcov a tabuliek (actuarial methods), úspešnejšie ako klinické úsudky profesionálnych psychológov a psychiatrov, ktorí sa opierajú iba o svoj *osobný názor* (clinical methods).<sup>53</sup> Napríklad v schopnosti rozlíšiť medzi psychózou a neurózou pacienta dosahuje neporovnateľne lepšie výsledky ako klinický úsudok profesionálneho psychiatra tzv. *Minnesota Multiphasic Personality Inventory (MMPI)*, ktorý je štandardizovaným testom osobnosti a výskytu psychopatológie u dospelaj populácie. MMPI obsahuje stovky položiek, s ktorými pacient vyjadruje súhlas alebo nesúhlas, a ktoré majú buď psychologický kontext, napríklad: „nestojím za nič“, „môj sexuálny život je uspokojivý“, alebo ho nemajú, „mám rád časopisy o mechanike“. Na základe pacientových odpovedí sa vytvorí jeho MMPI profil, ktorý na stupnici od 1 do 10 indikuje zhodu s niektorým z desiatich základných typov patológie. (Dawes, Faust & Meehl, 1989, s. 1 668 - 1 669; Dawes 2009, kap. Prediction and Diagnosis: More Myths of Expertise)

Dôvodom, pre ktorý štatistické metódy, ak sú správne nastavené, porážajú tie klinické, je to, že nepodliehajú: 1. nedokonalostiam našej mysle, ktorá je doslova zaburinená desiatkami *kognitívnych biasov*,<sup>54</sup> ktoré náš úsudok značne deformujú, a to bez toho, aby

---

<sup>53</sup> Porovnaj s: Dawes, Faust & Meehl (1989, s. 1 671)

<sup>54</sup> Heuristika *dostupnosti (availability)* je bias, podľa ktorého hodnotíme pravdepodobnosť výskytu nejakej udalosti na základe ľahkosti, s akou je dostupná našej mysli. V jej dôsledku napríklad preceníme pravdepodobnosť výskytu leteckej havárie po tom, ako sa v novinách dočítame o páde lietadla. (Kahneman, Tversky 1974, s. 1 127) Pod vplyvom *konfirmačného biasu (confirmation bias)* nevyhľadáme in-formácie, ale kon-firmácie, t. j. a priori pátrame po takých poznatkoch, ktoré vyhovujú našim názorom a opačné ignorujeme. (Mercier, Sperber 2011, s. 63 - 64) Na základe heuristiky *reprezentatívnosti* zase radíme jav A do kategórie B na základe stereotypných predstáv. Pod vplyvom tejto heuristiky tak budeme napríklad považovať za hráča basketbalu skôr

sme si to uvedomovali, ani 2. ďalším neduhom, ako únave, roztržitosti, prípadne iným javom, ktoré sa do výkonu klinickej praxe negatívne premietajú. Ak filozofickí poradcovia deklarujú, že – z úcty ku klientovej autonómii<sup>55</sup> – sú iba sprievodcami na jeho ceste seba-poznaním, ktorému len napomáhajú adekvátnym dávkovaním potrebných filozofických znalostí a zručností, znamená to, že ignorujú skutočnosť, že ich myseľ, rovnako ako každá iná, je zanesená desiatkami kognitívnych biasov, motivovaným myslením či post hoc racionalizáciou preferovaných (morálnych) názorov. (Ditto, Pizarro & Tannenbaum 2009; Jopling 2006) Skutočnosť, že sa filozofickí poradcovia do priebehu sedení a klientových rozhodnutí *aktívne* premietajú – hoci je to v priamom rozpore s deklarovanou zásadou autonómie klienta – je, ako neskôr uvidíme, úplne zjavná zo záznamov jednotlivých kazuistík.<sup>56</sup> Ich intuícia je omylná a tzv. filozofická prax nedostatočná, rovnako ako intuícia a klinická prax psychológov a psychiatrov; filozofickí poradcovia teda nie sú objektívni expertní mudrci, ale nositelia nedokonalejšej mysle plnej kognitívnych biasov, ktorí navyše – v naprostej väčšine prípadov – postrádajú odborné psychologické, psychiatrické a často i štandardné filozofické znalosti a zručnosti.<sup>57</sup>

---

dvojmetrového černocho z Harlemu ako rachitického a neduživého belocha z dolného Manhattanu. Táto heuristika, ako všetky ostatné, však často zlyháva. Mnoho z nás sa napríklad stereotypne domnieva, že fajčenie marihuany je spojené so závislosťou na intravenózne užívaných drogách, aj keď, ako uvádza Dawes (2009, kap. Prediction and Diagnosis: More Myths of Expertise), ide o úplný omyl.

<sup>55</sup> V *Standards of Ethical Practice* spoločnosti *American Society for Philosophy, Counselling and Psychotherapy (ASPCP, dnes NPCA)* (1996, s. 5) sa píše: „1. Pri poskytovaní profesionálnych služieb by mal filozofický poradca v maximálnej možnej miere dbať na klientovo blaho, integritu, dôstojnosť a autonómiu. 2. Filozofickí poradcovia by v maximálne možnej miere mali klientovi umožniť, aby sa podieľal na filozofickom prieskume. Mali by sa vyhnúť diktovaniu ‚správnych‘ odpovedí na klientove otázky a problémy [...]“

<sup>56</sup> Pozri podkap. 3.5 Psychopatológia, teória osobnosti a filozofické metódy filozofického poradenstva

<sup>57</sup> Pozri Marinoff (1998; 1999; 2000; 2004). Pre prehľad základných nedostatkov FP pozri sekundárnu literatúru: Perring (1997; 1999; 2000; 2008), Phillips (1999), Munteanu (1999), Scruton (1998), Jopling (1998), Schuster (2005) a Knapp, Tjeltveit (2005). Prešľapy majú rôznorodú, aj nasledujúcu podobu. Hoci Lahav v článku *Using Analytic Philosophy in Philosophical Counseling* (1993, s. 246 - 248) sympaticky sľubuje využitie analytickej filozofie v FP, čitateľ čoskoro zistí, že má na mysli obyčajné využitie logiky, justifikácie vlastných presvedčení a analýzy problému. Z takto širokej definície analytickej filozofie plynie, že 1. celé dejiny filozofie sú analytickou filozofiou, 2. každý z nás je analytický filozof, 3. prakticky každý terapeutický a poradenský smer využíva prostriedky analytickej filozofie.

Videli sme, že spoliehanie sa na filozofickú skúsenosť kultivovanú poradenskou praxou alebo intuíciu, ktorá nie je testovaná žiadnym empirickým výskumom, je pomerne zaručený spôsob, ako v poradenskej praxi konzervovať vlastné predsudky a mylné predstavy o pomoci druhým. Skutočnosť, že často zlyhávajú aj terapeuti a psychiatri, nás nemôže tešiť. Ich prešľapy však nie sú argumentom pre obrat k *alternatívam*, čo je pozícia, do ktorej sa FP často štylizuje (Schuster 1999a; 1999b; 2005), ale výzvou k vlastnej reflexii a zdokonaľovaniu. Kritika FP však nijakým spôsobom neimplikuje neužitočnosť a nevyužiteľnosť filozofických (užšie etických) znalostí v terapii či psychiatrii, ktoré v nej nachádzajú uplatnenie prinajmenšom z dvoch dôvodov: 1. psychoterapia ani psychiatria nie sú bez hodnôt (value-free). Napríklad nástup medikamentózne liečby do určitej, nezanedbateľnej, miery závisí na hodnotovej orientácii doktora či terapeuta, zakotvene v jeho názoroch na autonómiu klienta a pod., 2. pacientov často trápia problémy z oblasti morálky. (pozri Gavazzi, Knapp 2013) Napríklad vojaci po návrate z vojnového konfliktu nezriedka trpia tzv. „morálnou ujmu“ (moral injury), ktorá je výsledkom konfliktu medzi vlastnými morálnymi presvedčeniami a názormi o sebe („som dobrý človek“) a realitou vojny, v ktorej sú morálne presvedčenia vojaka, ktorý zabije, prípadne čelí inej traumatickej udalosti, pošliapané. K symptómom, ktoré sprevádzajú morálnu ujmu, patria ľútosť, smútok, úzkosť, depresia, hanba, hnev, pocity odcudzenia, nespavosť, nočné mory a iné. (Wood 2014; Litz et al. 2009) Domnievam sa, že morálna ujma je exemplárnym príkladom toho, keď terapeut môže z filozofických poznatkov, napríklad o spoločnosti alebo morálnom správaní človeka, plodne ťažiť a konštruktívne ich využiť na redukciiu pacientovho utrpenia.

\*\*\*\*\*

*Post hoc ergo propter hoc* je argumentačný faul, ktorého sa dopúšťame vtedy, ak zo skutočnosti, že dva javy *nasledujú* po sebe, mylne usúdime, že medzi nimi existuje *príčinná* súvislosť. (LaBossiere 2013) Ak by sme rozdiel medzi následnosťou či koreláciou dvoch javov a kauzalitou nerešpektovali, dochádzali by sme k absurdným záverom, napríklad že konzumácia banánov vedie k vraždám, ak by sme zistili, že si pred usmrtením svojej obete vrah pochutnal na tomto tropickom ovocí. Filozofickí poradcovia sa tohto druhu argumentačnej chyby dopúšťajú vtedy, ak filozofickým metódam, ktoré v práci s klientom používajú, pripisujú zásadný podiel, prípadne výlučnú rolu na raste klientovho SWB, hoci pre takýto kauzálny vzťah nemajú žiadnu oporu v evidencii. Vzhľadom k tomu, že doposiaľ nedisponujeme žiadnou evidenciou o vplyve filozofických metód per se na rast nášho SWB, musíme sa pre vysvetlenie terapeutického potenciálu filozofie obrátiť na iné, štandardné

vysvetlenia, pre ktorých existenciu máme dostatočnú oporu v evidencii, okrem iného na *placebo efekt*. Placebo je látka, ktorá sa iba tvári ako liek, pretože neobsahuje žiadnu aktívnu ingredienciu špeciálne určenú na liečbu pacientovho stavu. Placebom je napríklad soľný roztok, používaný namiesto morfia pri liečbe bolesti. Pacient musí byť samozrejme presvedčený o tom, že látka, ktorú dostal, je pravá. Celý proces funguje iba pri spoluúčasti ďalších faktorov, akými sú poskytnutie vysvetlenia pre (zaručené) pôsobenie podanej látky, lekársko dôveryhodné vystupovanie alebo vykonanie liečebného rituálu doplneného o lekársku, pre pacienta nezrozumiteľnú, až ezotericky znejúcu, terminológiu. (Jopling 2011, s. 160) Domnievam sa, že filozofický poradca je do značnej miery práve takýmto placebo činiteľom, keď generuje terapeutický efekt prostredníctvom nasledujúcich faktorov: 1. charizma a osobné čaro, 2. sebavedomé vystupovanie a presvedčivosť, 3. rétorické schopnosti, 4. poskytnutie vysvetlenia pre klientove pocity alebo správanie, ktoré zalepí explanačné vákuum ako zdroj dezorientácie alebo trýzne (= *princíp Rumpelstiltskin*, pomenovaný podľa nemeckej rozprávky, kde vystupuje rovnomenná postava, v ktorej dobrá kráľovná zlomí silu zlého škriatka uhádnutím jeho meno. Podobne aj klient FP dokáže zlomiť svoje „prekliatie“ tým, že svoje pocity a situáciu, v ktorej sa ocitol, pomenuje). Pravdivosť podaného vysvetlenia pritom, ako sa domnievam, často nehrá žiadnu rolu,<sup>58</sup> 5. prestíž spojená s noblesnou profesiou „milovníka múdrosti“ doplnená o nevyhnutnú stafáž v podobe diplomov a certifikátov, ktoré zvyšujú klientov rešpekt a dôveru, 6. komplikovaná terminológia, ktorá budí dojem myšlienkovvej „hĺbky“, kompetentnosti a profesionality, 7. sugestívne pôsobenie poradcu. (Jopling 1998; Perring 2008; Rosenzweig 1936)

\*\*\*\*\*

Filozofickí poradcovia zručne pracujú s obchodnou značkou filozofie. Permanentne prehlasujú, že každý z nás je (proto)filozof;<sup>59</sup> že filozofia je esenciou múdrosti a zdrojom poznania; že oni sú filozofi a že iba oni, ako profesionálni filozofi, dokážu kompetentne riešiť filozofické problémy bežného človeka (Raabe 2000, s. 89 - 90; Feary 2001; Lahav 1995, s. 14). Vidíme, že filozofickým poradcom slúži slovo „filozofia“ ako magická formulka, ktorou ospravedlňujú voľbu ľubovoľných praktík, ktoré predsa nemôžu byť mylné, „veď sú

---

<sup>58</sup> Pozri kap. 5 Liečba príbehmi

<sup>59</sup> „Každý človek je, do značnej miery, filozof, pretože každý z nás si o svete a ľudskej povahe vytvára určité základné predpoklady.“ (Mijukovic 1995, s. 86) „Každý má filozofiu života [...]“ (Marinoff 1999, s. 5) a Višňovský (2004). Fish (2011) sa pozastavuje nad týmito praktikami považovať filozofiu za aktivitu, ktorá tvorí základ nášho myslenia.

filozofické“ (definícia kruhom). Nálepkou „filozofie“ sa v FP maskuje skutočnosť, tzv. filozofické metódy nie sú vlastne nič iné ako súbor privátne obľúbených procedúr, pre ktorých efektivitu neexistuje žiadna evidencia. O akej expertíze sa tu potom bavíme? O akých expertoch je vlastne reč?

### 3.3 Filozofický pseudo-vhľad

Filozofickí poradcovia charakterizujú FP ako profesiu, ktorá – okrem iného – prispieva ku klientovmu filozofickému seba-porozumeniu, keď mu pomáha hľadať odpovede na otázky ako „Kto som?“ „Ako mám žiť?“ „Na čom v živote záleží?“ a pod. Filozofickí poradcovia sa domnievajú, že filozofické vedomosti a zručnosti, ktoré si klient počas sedení s filozofickým poradcom osvojí, mu pomôžu preskúmať vlastné myšlienkové procesy, vymaniť sa z iracionálnych, zmätočných, prípadne deštruktívnych predstáv, explikovať predtým nevedomované názory a dospieť tak k plnšiemu a adekvátnejšiemu porozumeniu seba samého a schopnosti činiť lepšie rozhodnutia. (pozri Jopling 1996; Jopling 1998) Prechod od laickej proto-filozofie k viac explikovanému filozofickému postoju (Šulavík 2001a; Šulavík 2001b) je v ich predstavách spojený s rastom poznania, ktoré, ako píše Démuth (2009, s. 57 - 58), disponuje terapeutickým potenciálom v tom zmysle, že nás zbavuje nevedomosti, ktorá na ľudí pôsobí znepokojujúco a sklúčujúco a nahrádza ju filozofickým vysvetlením, ktoré je dokonca tak dôležité, že tvorí „nevyhnutnú podmienku akéhokoľvek duševného pokoja“. (Tamže, s. 58)<sup>60</sup>

Podobne ako „na vhľad orientované terapie“ (insight-oriented therapies), aj FP je zamerané na vhľad, v jeho prípade do klientovho myslenia, v ktorom filozofickí poradcovia odhaľujú problémy, ktoré majú filozofickú povahu. (pozri Jopling 2011) FP deklaruje, že filozofický vhľad zvyšuje poznanie seba samého (*gnothi seauton*), zmierňuje pocity beznádeje, bezmocnosti alebo dezorientácie a umožňuje človeku opustiť chybné myšlienkové vzorce, ktoré majú negatívny dopad na jeho život. Pre ilustráciu tejto schopnosti filozofického vhľadu a jej účinkov na klienta, sa pozrime na nasledujúcu kazuistiku 37-ročného mnícha, ktorý navštívil prax filozofického poradcu B. Mijuskovica (1995, s. 92, 94 - 95) po tom, ako na jeho depresiu, problémy so spaním, pocity beznádeje, chronickú únavu a samovražedné sklony nezabrala ani psychoterapia, ani psychofarmaká.

---

<sup>60</sup> Porovnaj s podkap. 3.4 Viac charakteristiky, limitov a problémov filozofického poradenstva

Mijuskovic (Tamže) líči, že postupom času zistil, že zmienené psychické problémy klienta neboli vyvolané v detstve či mladosti prežitou traumou (na čo by sa zameral psychoanalytik, tvrdí Mijuskovic), pretože pramenili z konfliktu kláštorného života, ktorý klienta síce duchovne naplňoval, no zároveň ho odoberal o možnosť rodinného a intímneho života, po ktorom klient túžil. Mijuskovic (Tamže) sa domnieva, že mníchove problémy boli prejavom zmienenej intelektuálnej krízy, ktorú je kompetentné pomenovať a riešiť jedine FP. Preto naordinoval čítanie Augustínových *Vyznaní*, v ktorých sa stredoveký autor priznáva k vlastným intelektuálnym zápasom, a úryvkov z Kierkegaardovho diela *Bázeň a chvenie*, ktoré ilustrujú paradox viery na príklade vzťahu Abraháma a Izáka. Mijuskovic (1995) informuje, že po 6 mesiacoch liečby FP klientove problémy ustúpili.

Ako vidíme, v tejto kazuistike Mijuskovic (Tamže) deklaruje, že sa mu podarilo vnoriť do povahy klientových problémov, ktoré následne zmiernil aplikáciou vhodných filozofických myšlienok. Táto interpretácia, akokoľvek lákavá, nás však nemôže uspokojiť. Po prvé, ide o púhu anekdotu, ktorá nijakým spôsobom nepreukazuje *kauzálny* vzťah medzi aplikáciou filozofických vedomostí a zlepšením mníchovho stavu, ktorý mohol byť, prinajmenšom potenciálne, psychiatrickým pacientom; to však Mijuskovic nie je odborne spôsobilý posúdiť (pozri Martin 2001). Medzi kandidátov skutočne zodpovedných za terapeutickú zmenu tak v tomto prípade môžeme radiť napríklad spontánnu remisiu, prirodzenú fluktuáciu symptómov, placebo, prípadne iné faktory ako redukciu kognitívnej disonancie a pod. (pozri Jopling 2011, s. 161) A po druhé, Mijuskovicov (1995) proklamovaný filozofický vhlád a ponúknuté riešenie avizovaných problémov klienta sa javí ako celkom arbitrárne, závislé na jeho subjektívnych preferenciách, ktoré sa však od preferencií iného poradcu môžu značne líšiť. Napríklad na zozname obľúbených filozofov izraelskej filozofickej poradkyne S. Schusterovej (1999a) sa existencionalisti M. Buber, A. Camus alebo J.-P. Sartre nachádzajú veľmi vysoko, zatiaľ čo na zoznamoch iných poradcov celkom absentujú. Znamená to, že by Schusterová (1999a) bola so svojím zoznamom filozofických favoritov v liečbe mnícha menej úspešná ako Mijuskovic? Prečo? V čom je Mijuskovicova voľba Augustína a Kierkegarda natoľko špecifická, že ju máme uprednostniť pred inými filozofmi? Alebo na voľbe konkrétneho filozofa nezáleží? A ak áno, aké sú kritériá?

Vzhľadom k tomu, že sa naša myseľ desí explanačného vákua, ochotne siahneme po hocakom „filozofickom vhláde“ či príbehu, akokoľvek nepresnom a neurčitom, o ktorom sa domnievame, že zrozumiteľne a uspokojivo vysvetľuje naše pocity, správanie či osobnosť (poňatie seba samého). Tento jav, keď jedinci udeľujú vysoký stupeň presnosti popisu

vlastnej osobnosti, hoci je v skutočnosti falošný, vágny alebo maximálne všeobecný, má pomenovanie *Forerov efekt* (*Forer effect*) podľa mena autora nasledujúceho experimentu. Na začiatku dal Forer (1949) študentom za úlohu vyplniť test osobnosti. O týždeň neskôr im rozdal výsledky, o ktorých sa študenti domnievali, že sú špecifickým záznamom ich jedinečnej osobnosti. Každý zo subjektov následne hodnotil presnosť vlastného popisu na škále od 0 (veľmi slabý) po 5 (výborný). V skutočnosti však boli všetky charakteristiky, ktoré jedinici dostali, rovnaké a prebraté z horoskopov.<sup>61</sup> Napriek tomu sa študenti domnievali, že verne odrážajú ich osobnosť, keď im udelili priemernú známku až 4,26. Domnievam sa, že Mijuskovicov (1995) výklad mníchových problémov a popis jeho osobnosti zmietanej (údajnou) filozofickou dilemou, na tomto efekte parazituje. Mních, ako som presvedčený, by považoval akýkoľvek vágny popis svojej osobnosti a situácie, v ktorej sa nachádzal, za verný, ak by vyhovoval jeho očakávaniam, motivácii a pod.

Pretože žiaden filozofický poradca nedisponuje bezprostredným prístupom ani k mentálnym procesom klienta, ani k tvorbe vlastných vyšších mentálnych procesov (Nisbett, Wilson 1977), je presnosť a adekvátnosť filozofických vŕhadov a príbehov, ktoré filozofickí poradcovia generujú, viac ako diskutabilná. Domnievam sa preto, že Mijuskovicov (1995) filozofický vŕhad do povahy mníchových problémov – a v princípe vŕhad ľubovoľného filozofického poradcu – nie je nič iné ako „pseudo-vŕhad“, ktorý účinkuje vďaka faktorom, ktoré generujú terapeutický efekt nezávisle na poskytnutej filozofickej vedomosti alebo zručnosti, medzi inými liečebnom rituáli, ezoterickej terminológii, vzťahu medzi poradcom a klientom alebo poskytnutím nádeje a príťažlivého vysvetlenia – akokoľvek vágneho či nesprávneho – pre klientove pocity alebo správanie (pozri princíp Rumpelstiltskin). Výskum ukazuje, že jedným z významných faktorov, ktorý sa podieľa na úspešnosti terapie, je zhoda zvoleného terapeutického prístupu s názormi klienta. (Dawes 2009, s. 73; Wilson 2009, kap. Introspection and Self-Narratives) Z toho dôvodu si myslím, že ak Mijuskovicom (1995)

---

<sup>61</sup> V každom z hodnotení stálo: „1. Veľmi túžite po tom, aby vás druhí mali radi a obdivovali, 2. Ste na seba veľmi kritický, 3. Disponujete obrovskými schopnosťami, ktoré ste doposiaľ dostatočne nevyužili vo svoj prospech, 4. Aj keď vaša osobnosť vykazuje niekoľko slabín, dokážete ich dobre kompenzovať, 5. Máte problémy v partnerskom sexuálnom živote, 6. Hoci navonok pôsobíte, že máte veci pod kontrolou, vo vnútri ste neistí, 7. Niekedy pochybujete o správnosti svojich rozhodnutí, 8. Preferujete zmenu a rozmanitosť; pri obmedzeniach ste nespokojný, 9. Pýšite sa tým, že myslíte za seba a tvrdenia druhých neprijímate bez uspokojivých dôkazov, 10. Považujete za nerozumné, ak druhým o sebe veľa prezrádzate, 11. Niekedy ste spoločenský, extrovertný a priateľský, inokedy introvertný, opatrný a rezervovaný, 12. Niektoré z vašich túžob nie sú realistické, 13. Na pocitu bezpečia vám mimoriadne záleží.“ (Forer 1949, s. 120)

poskytnuté filozofické rady disponovali nejakým terapeutickým potenciálom, tak do značnej miery práve preto, lebo konvenovali s mníchovými názormi, ktoré si klient rád osvojil a učesal nimi pôvodne trýznivý zmätok a chaos do zrozumiteľnej a znesiteľnej podoby. Ak klient FP alebo terapeutický pacient *uverí* tomu, že poskytnutý vhlád je správny – aj keď v skutočnosti nie je – dokáže svoje pocity pomenovať, porozumieť im a redukovať tak negatívny dopad, ktorý majú na jeho život. (Jopling 2011, s. 161 - 163) Treba však dodať, že vzhľadom k tomu, že priepasť medzi mozgom a myslou nie je (zatiaľ) prekonaná, musíme sa zmieriť s tým, že každý (filozofický) vhlád do našej mysle je neúplný alebo vyložene nesprávny. Naša myseľ spracúva podnety, ktoré ju permanentne bombardujú, do vyfabulovaného príbehu, pri ktorom je rozchod s realitou iba otázkou stupňa. (Ramachandran, Blakeslee 1999)

Skutočnosť, že človek je naratívny tvor, ktorý hľadá na svet okuliarmi príbehov,<sup>62</sup> vedie v terapeutických a poradenských službách k určitej schizofrenickej situácii medzi snahou, o čo možno najviac pravdivý vhlád do klientovej mysle či správania a skutočnosťou, že aj tie najdivokejšie teórie, ktoré nemajú žiadnu oporu v evidencii, dokážu generovať terapeutický efekt tým, že uspokojia bujnú naratívnu fantáziu svojho nositeľa, takže sú v konečnom dôsledku maximálne funkčné. Napríklad Hlavinka (2012, s. 13) pri popise daseinanalýzy, ktorá, ako už názov napovedá, vychádza z diela M. Heideggera, používa nasledujúci slovník: „Ak sa nachádza pobyt vo vrhnutosti v móde úzkosti a ak je schopný privlastniť si mlčiacim spôsobom hlas svedomia, potom jeho voľnosť k moci-bytiu sa stáva voľnosťou k voľbe svojich možností.“ alebo „Jednou z praktických realizácií naznačenej formy seba-odovzdania do najvlastnejších možností je tiež jogínske ovládnutie tzv. *hadej sily*, ktorá nie je ničím iným ako využitím pozemskej, sexuálnej sily k dosiahnutiu presvetlenej prázdnoty ničotnenia našej pôvodnej bytnosti (Abgrund des Seins).“ (Tamže, s. 10) Domnievam sa, že uvedené vety netvrdia vôbec nič (pozri Ryle 1929); napriek tomu si dokážem predstaviť pacientov, pre ktorých je práve takýto záhadný a nezrozumiteľný slovník, ergo ezoterická terminológia, zdrojom rastu SWB. Nemali by sme však zatvárať oči pred tým, že ak tento a podobné terapeutické a poradenské systémy fungujú, tak predovšetkým, ak nie výhradne vďaka tomu, že parazitujú na pôsobení iných, v terapii účinných faktorov, v tomto prípade na vyvolávaní dojmu o hlbokom myšlienkovom poslanstve zabalenom do zadumanej terminológie, v ktorej sa to hemží bytím, transcendenciou, „pobytom, ktorý si mlčiacim

---

<sup>62</sup> Pozri kap. 5 Liečba príbehmi



spôsobom privlastňuje hlas svedomia“ alebo „presvetlenou prázdnotou ničotnosti našej pôvodnej bytnosti“.<sup>63</sup> Vzhľadom k tomu, že filozofickí poradcovia sú obzvlášť pyšní na kontinentálnu filozofickú tradíciu 19. a 20. storočia, ale i východnú mystiku (Marinoff 1999), nemalo by nás prekvapiť, že sami nezriedka sklznú k podobnému nezrozumiteľnému spôsobu vyjadrovania (pozri Segal 1995; Schuster 1999a; Lahav 2006; Boele 1997), ktorým ohurujú svojich zákazníkov. Vidíme teda, že nielen klienti FP, ale aj samotní filozofi majú tendenciu pliesť si pravdivosť so zaujímavosťou. Davis (1971) si myslí, že mnoho teórií koluje vo vede práve preto, lebo sú považované za mimoriadne zaujímavé, aj keď je ich pravdivosť viac ako pochybná. Koho by napríklad napadlo, že sny, vtipy alebo obyčajné prerieknutia, ktoré, povedali by sme, spolu nijako nesúvisia, sú prejavmi tých istých psychických procesov, ako tvrdil Sigmund Freud. To je predsa zaujímavé! (Davis, Tamže, s. 315) Domnievam sa, že táto potreba vyhľadávať informácie, ktoré sú pre nás zaujímavé a príťažlivé, spôsobuje, že sa do filozofického diškurzu, a užšie diškurzu FP, vnášajú názory, ktoré sú „iba zaujímavé“, a to v tom zmysle, že vyhovujú našim ľudovým predstavám a intuíciam o svete, ktorý považujeme za magický a hlboký; obývaný esenciami, bytím a pod. (pozri Shermer 2007; Bloom, Skolnick Weisberg 2007)

Ďalším javom, ktorý odľákava filozofických poradcov a ich klientov od pravdivosti, je tzv. „guru efekt“, ktorý vyjadruje našu tendenciu považovať vety, ktoré sú nezrozumiteľné, za hlboké, hoci sú v skutočnosti iba nezmyselné, a to v prípadoch, že pochádzajú z úst a pier nejakých filozofických guru, ako napríklad J.-P. Sartra, J. Derridu alebo J. Lacana (Sperber 2010, s. 583). Ľudia sa už v detstve, tvrdí Sperber (Tamže, s. 587), stretávajú s vetami, ktorým celkom nerozumejú, ako napríklad, že uhorka, ktorá je pevný objekt, pozostáva z 95 % vody alebo že najväčšie prvočíslo neexistuje, ale napriek tomu ich akceptujú, a to na základe: 1. authority, ktorá im ich sprostredkováva, v tomto prípade učiteľ a 2. nesamozrejmosti, protiintuitívnosti alebo nezrozumiteľnosti, ktorá indikuje dôležitosť týchto informácií. Podľa Sperbera (Tamže, s. 591) sa filozofi ocitajú v začarovanom kruhu, ak nezrozumiteľný filozofický text priaznivo a ústretovo interpretujú ako hlboký alebo dôležitý (bod 2), čo je vlastnosť, ktorou umelo zvyšujú prestíž a autoritu nezrozumiteľného filozofa, ktorou následne ospravedlňujú prijatie názoru, ktorému nerozumejú (bod 1). Čo sa týka FP, domnievam sa, že klienti FP, ktorí majú sklon k špekulácii, môžu v myšlienkach uvedených „filozofických guru“ nájsť útechu, ak to, čo potrebujú pre vytvorenie

---

<sup>63</sup> Pozri Shermer (2007)

hodnoverného príbehu o tom, kým sú a čo sa im v živote deje, je „myšlienková hĺbka“ a „zadumaná“ terminológia.<sup>64</sup>

### **3.4 Viac charakteristiky, limitov a problémov filozofického poradenstva**

V novembri roku 2009 urobili Bourget a Chalmers (2009) prieskum, v ktorom respondenti odpovedali na 30 otázok o filozofických témach. Z 1 803 členov filozofických fakúlt alebo držiteľov titulu PhD., ktorí sa prieskumu zúčastnili, sa napríklad 40,8 % považovalo skôr za nominalistov a 36,3 % skôr za platonikov; 38,1 % skôr za empirikov a 26 % skôr za racionalistov a 24,1 % skôr za konzekvencialistov, 22,5 % skôr za etikov cností a 22,4 % skôr za deontológov. Vidíme, že v otázkach, ktoré tradične považujeme za filozofické, panuje malá zhoda. Táto skutočnosť má však závažné dôsledky pre FP. Ak totiž neexistuje žiadna všeobecne akceptovaná filozofická teória, potom voľba a aplikácia jednej z nich na konkrétny problém klienta, je otázkou ľubovôle filozofického poradcu a jeho subjektívnych filozofických preferencií. Domyslime tieto úvahy do značne znepokojujúcich dôsledkov. Predstavme si pacienta v terminálnom štádiu rakoviny, ktorý uvažuje o eutanázii alebo znásilnenú ženu, ktorá rozmýšľa nad potratom a dvoch filozofických poradcov, ktorí zastávajú celkom odlišné názory v oblasti bioetiky, napríklad konzervatívneho filozofa Leona Kassa a utilitaristu Petra Singera. Pretože pacienti sú situáciou, v ktorej sa ocitli, zmätení, najmú si jedného z uvedených filozofických poradcov, aby im pomohol zorientovať sa vo vlastných myšlienkach a dosiahnuť tak riešenie svojej dilemy. Predpokladajme pritom, že si príslušného filozofa vyberú čisto náhodne, na základe odporúčania známeho alebo inzerátu objaveného na nemocničnej nástenke. Tento príklad uzavrieme, podľa môjho názoru vierohodným a neproblematickým konštatovaním, že by Kass a Singer, či už vedome alebo nevedome, vystavili svojich klientov odlišným filozofickým názorom, a to tým, ktoré viac alebo menej konvenujú s ich vlastnými. Za týchto okolností sa klient, v takej závažnej veci, akou je rozhodnutie o potrate alebo eutanázii, stáva do veľkej miery závislým na filozofických preferenciách svojho poradcu, ktorý klienta, či už priamymi inštrukciami alebo nepriamo (sociálny priming), navedie k takému rozhodnutiu, ktoré bude konformné s jeho deontologickým alebo utilitaristickým postojom. Hranica medzi životom a smrťou sa tak

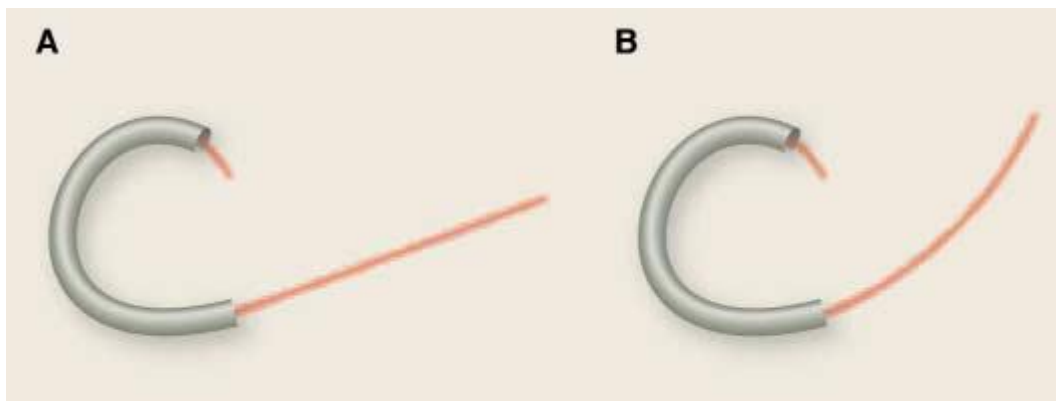
---

<sup>64</sup> Pozri kap. 5. Liečba príbehmi

v tomto myšlienkovom experimente javí viac ako tenká, obzvlášť ak uvážime, že by si klient nevšimol na nástenke, v novinách alebo na internete Kassov, ale Singerov inzerát a naopak.

\*\*\*\*\*

FP ako poradenská profesia čelí dileme medzi *pravdivosťou* filozofických tvrdení, ktoré ale môžu klienta devastovať a „bielymi lžami“ a podporou mylných ľudových predstáv, ktoré síce nie sú pravdivé, ale zvyšujú jeho SWB. Každý z nás napríklad disponuje určitou sumou poznatkov o tom, ako funguje fyzikálny svet, súhrnne označovanou ako „ľudová fyzika“. Množstvo experimentov však ilustruje, že tieto predstavy bývajú často celkom mylné. Napríklad Bloom a Skolnicková Weisbergová (2007, s. 996) informujú o výskume, v ktorom mali vysokoškolskí študenti za úlohu odhadnúť pohyb lopty po tom, ako opustí zakrivenú trubicu (Obr. 1). Z experimentu vyplynulo, že až okolo 40 % študentov sa mylne domnievalo, že dráha lopty bude naďalej zakrivená, aj keď v skutočnosti bude rovná.



Obr. 1: A a B – alternatívne intuície ohľadom pohybu lopty po tom, ako opustí zakrivenú trubicu (Bloom, Skolnick Weisberg 2007, s. 996)

Z náchylnosti k omylom nie sú vylúčené ani poznatky tzv. ľudovej psychológie, ktorá je súborom predstáv zdravého rozumu (common sense) o tom, ako funguje ľudská myseľ a sociálna realita. Deti predškolského veku sú napríklad ontologickými dualistami, to znamená, že sa domnievajú, podobne ako R. Descartes (1596 - 1650), že telo a duša predstavujú dve ontologicky odlišné a nezávislé jednotky. Transplantácia mozgu z chlapca na prasa tak podľa predškolákov nevylučuje, aby si prasa naďalej zachovalo svoje špecifické „prasacie“ túžby a názory, za ktorých produkciu, ako si evidentne myslia, nie je zodpovedný mozog, ale od neho odlúčená duša. (Tamže, s. 996)

Svoje intuície, aj v prípadoch, keď sme ich netestovali, považujeme častokrát za správne, pretože trpíme predstavou, že veciam rozumieme lepšie, než im v skutočnosti rozumieme.

Skutočnosť, že ľudia majú tendenciu *preceňovať* svoje porozumenie pre javy, ktorým vlastne dobre nerozumejú, bola pozorovaná v mnohých experimentoch (*illusion of explanatory depth*). Rozenblit a Keil (2002) napríklad zistili, že ľudia nadhodnocujú porozumenie toho, ako fungujú predmety, s ktorými sa bežne stretávajú, ako sú zips, šijací stroj alebo splachovací záchod a Fernbach et al. (2013) pozorovali pôsobenie rovnakej ilúzie v prípadoch politických opatrení, ako napríklad zvýšenia dôchodkového veku alebo zavedenia rovnej dane. Lawsonová (2006) sa zamerala na bicykle. Účastníkmi prvého experimentu jej výskumu boli laici (n = 81), ktorí buď nikdy nebicyklovali (49 %), alebo sa bicyklovali iba zriedkavo (31 %). Subjekty netušili, čo presne výskum sleduje. Najskôr boli požiadaní o to, aby na škále od 0 po 7 ohodnotili svoju znalosť toho, ako funguje bicykel. Potom dostali za úlohu doplniť do nákresu bicykla rám, pedále a reťaz (Obr. 2 = Prvá úloha).

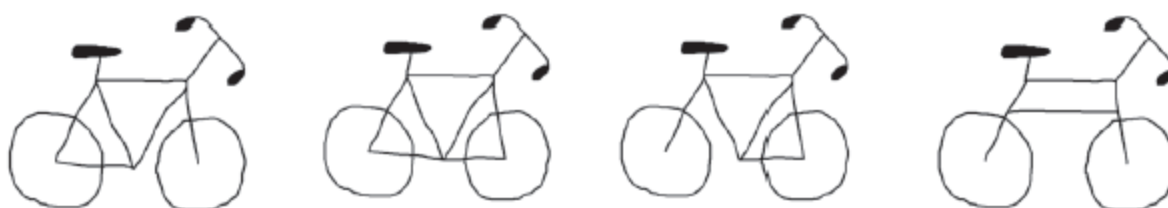


Obr. 2: Subjekt má za úlohu do nákresu bicykla vhodne doplniť symboly rámu, pedálov a reťaze  
(Lawson 2006, s. 1 669)

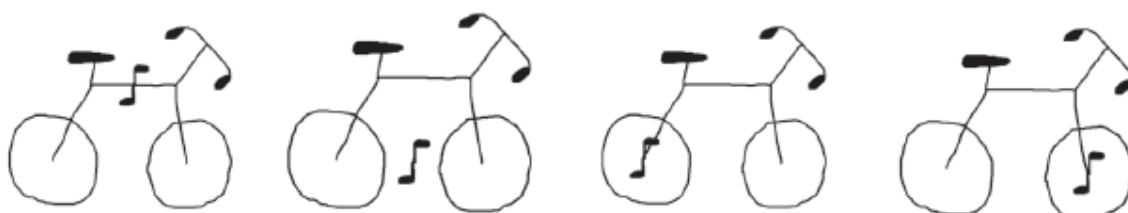
Druhá úloha spočívala v tom, aby si subjekty z troch skupín po štyroch obrázkoch vybrali ten, ktorý zobrazuje bicykel správne (pozri nižšie, Obr. 3 až 5 = Druhá úloha). Na záver opätovne ohodnotili svoje znalosti z fungovania bicykla na škále od 0 po 7. Z výsledkov vyplynulo, že viac ako 40 % subjektov urobilo aspoň jednu chybu ako v prvej, tak druhej úlohe (pre konkrétny záznam výsledkov pozri Tab. 1). Pod vplyvom konfrontácie s vlastnou neznalosťou u nich došlo tiež k tomu, že zredukovali vlastné predstavy o porozumení toho, ako funguje bicykel. V druhom experimente podrobila Lawsonová (2006, s. 1 671) rovnakým úlohám aj expertov, ktorí sa bicyklovali pravidelne alebo aspoň raz týždenne. V ich prípade došlo k výraznému zníženiu počtu chýb, ktorých sa dopustili, aj keď ani tu neklesol ich počet na nulu (pozri Tab. 1).

Druh chyby	Prvý experiment (laici)		Druhý experiment (experti)	
	Prvá úloha (% chýb)	Druhá úloha (% chýb)	Prvá úloha (% chýb)	Druhá úloha (% chýb)
1. Rám	12	26	3	7
2. Pedále	7	4	4	1
3. Reťaz	36	28	6	9
4. Akákoľvek chyba spomedzi 1, 2 a 3	44	40	9	13

Tab. 1: Percentuálne vyjadrenie chýb laikov a expertov v prvej a druhej úlohe (Lawson 2006, s. 1 670)



Obr. 3: Subjekt má určiť, ktorý z bicyklov zobrazuje najviac obvyklú pozíciu rámu (Lawson 2006, s. 1669)



Obr. 4: Subjekt má určiť, ktorý z bicyklov zobrazuje najviac obvyklú pozíciu pedálov (Lawson 2006, s. 1669)

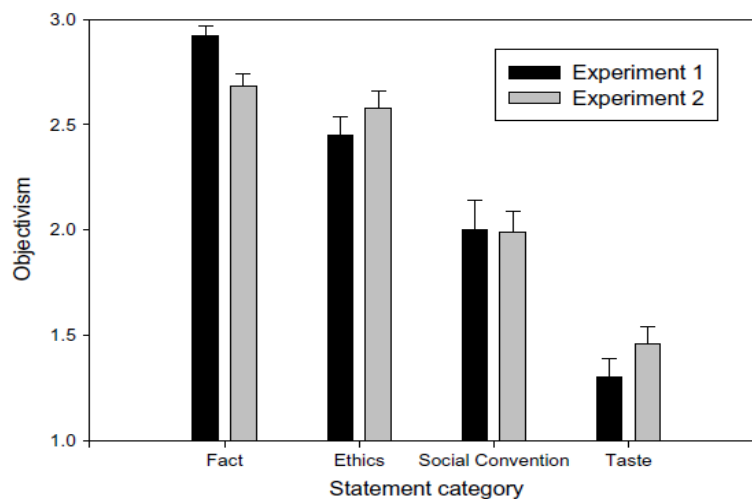


Obr. 5: Subjekt má určiť, ktorý z bicyklov zobrazuje najviac obvyklú pozíciu reťaze (Lawson 2006, s. 1669)

Videli sme, že naša myseľ nás klame, keď nám radí, že svetu rozumieme oveľa viac, ako mu v skutočnosti rozumieme.<sup>65</sup> Nemalo by nás preto prekvapiť, že ľudia často považujú svoje morálne presvedčenia za absolútne správne; o to vehementnejšie, čím menej o problematike, ku ktorej sa vyjadrujú, vedia. Za týchto okolností nemajú veľa dôvodov, prečo sa svojich morálnych presvedčení vzdávať, obzvlášť ak sa domnievajú, že: 1. veci perfektne rozumejú (hoci nerozumejú) a 2. konštatujú fakty (hoci nekonštatujú) (Humeova téza). Ostatný jav možno ilustrovať na experimente od Goodwina a Darleya (2008), v ktorom boli jedinci rozdelení do 4 skupín podľa toho, či hodnotili tvrdenie z kategórie: fakty (Boston leží na sever od Los Angeles), morálka (vykradnutie banky ako spôsob uhradenia nákladnej dovolenky je príkladom morálne zlého správania), spoločenské normy (účasť na prednáške v pyžame je nevhodným druhom správania) a vkus (Frank Sinatra je lepší spevák ako Michael Bolton). Na 6-stupňovej škále od „veľmi nesúhlasím“ po „veľmi súhlasím“ následne subjekty hodnotili, či jednotlivé tvrdenia možno považovať za pravdivé, nepravdivé alebo vyjadrenie názoru. Z výsledkov vyplynulo (pozri nižšie Tab. 2, Experiment 1, čierne stĺpce), že ľudia považovali morálne tvrdenia za takmer rovnako objektívne ako fakty.

---

<sup>65</sup> Pozri aj *Dunning-Krugerov efekt*, ktorý je pomenovaním pre jav, keď jedinci s nízkou kompetenciou v určitej oblasti disponujú prehnaným sebavedomím o svojich schopnostiach, zatiaľ čo ľudia s vysokou odbornosťou hodnotia svoje porozumenie danej problematike oveľa adekvátnejšie alebo skromnejšie. Mimochodom, presne z tohto dôvodu sú internetové diskusie „zaburinené“ samozvanými odborníkmi na všetko, ktorí si o sebe myslia, že témam, ku ktorým sa sebavedome vyjadrujú, rozumejú, a to práve preto, že o nich nemajú najmenšie poňatie. (McRaney 2011, kap. The Dunning-Kruger Effect)



Tab. 2: Miera objektivity pri 4 typoch tvrdení (Goodwin, Darley 2008, s. 1 349)

K tejto charakteristike *špecifík* morálnych súdov a presvedčení pripočítajme, že sú do značnej miery iba post hoc racionalizáciou našich prvotných intuícií a emócií<sup>66</sup> (Haidt 2001) a tvoria jadro našej osobnej identity. (Strohminger, Nichols 2014; Riis, Simmons & Goodwin, 2008; Ditto, Pizarro & Tannenbaum 2009, s. 313) Tento koktejl jedinečných vlastností morálnych presvedčení a súdov zvädza v poradenskej službe akou je FP – ktorú, ako vieme z kazuistík, ktoré máme k dispozícii, vyhľadávajú ľudia predovšetkým pri problémoch v otázkach morálky, keď si kladú otázku „Čo robiť?“ v tej alebo onej situácii (Raabe 2000; Schuster 1999a; Marinoff 1999) – k tomu, že sa v ňom *rozpustí rozdiel medzi pravdou a nepravdou* a filozofia sa zredukuje na servis s cieľom poskytnúť klientovi iba tie názory, ktoré vyhovujú jeho pôvodným jadrovým morálnym presvedčeniam, s ktorými do FP vstupoval. Napríklad Lahav (1992, s. 49; 2005) celkom otvorene priznáva, že sa pri voľbe určitej filozofickej metódy alebo znalostí, ktoré klientovi dávkuje, neriadi ich pravdivosťou, ale jedine schopnosťou prispieť k výrobe „hrejivého pocitu na klientovej duši“ a rastu jeho SWB. Ak nemalá časť filozofických poradcov pestuje takéto tendencie, opúšťa obor pravda-nepravda a vstupuje výhradne na pole útechy, na ktorom, ako neustále opakujem, fungujú filozofické vedomosti a zručnosti do značnej miery iba ako prostriedky na vytvorenie inštitucionálneho či formálneho rámca pre komunikáciu celkom iných faktorov, ktoré generujú reálny terapeutický účinok.

Ak je však FP stále filozofiou (o čom sa dá dôvodne pochybovať pre vysoký výskyt pavydy a pseudovedy v ňom a pre pomerne častý jav, keď v jednotlivých kazuistikách nemožno

<sup>66</sup> Viac v kap. 7 Morálne správanie filozofov a etikov

vystopovať žiadne znaky filozofie), a nie primárne iba útešnou praxou, potom celkom nepochybne ide o filozofiu postmodernú. Deklarovanú zásadu k intelektuálnej *autonómii* klienta<sup>67</sup> dohnali mnohí z filozofických poradcov do podoby, keď, ako konštatujú, vyhradujú klientovi plné právo na hľadanie odpovedí na otázky, ktoré ho trápia, pričom svoju funkciu redukujú do pozície asistenta, ktorý – po vzore Sokrata – názorom klienta iba pomáha na svet bez toho, aby ich určoval. Takéto „ústretové“ gesto však reálne hrozí tým, že sa celý proces FP zvrhne do ospravedlňovania klientových ilúzií, omylov a predsudkov, ktoré – z úcty ku klientovej autonómii – filozofický poradca podporí a pochváli.<sup>68</sup> Takýmto spôsobom Lahav (1992) – a spolu s ním množstvo ďalších filozofických poradcov – cielene pripravujú svojich klientov o príležitosť oboznámiť sa s pravdivými informáciami a v konečnom dôsledku ich zbavujú možnosti činiť rozhodnutia, ktoré budú vo *väčšej* miere realistické, založené na evidencii a ktoré budú *vernejšie* odrážať ich preferencie a túžby. (pozri Jopling 1996) Predstavme si napríklad fiktívneho klienta, ktorý čelí dileme ohľadom výkonu dobrovoľníckej práce v odľahlej časti Afriky, ktorá ale reálne ohrozuje jeho kariéru a sociálne väzby v jeho domovine. Čo má robiť? Ak sa spoľahne iba na intuíciu, v čom ho z úcty k jeho autonómii filozofický poradca podporí, reálne hrozí, že sa stane obeťou vlastných zbožných prianí, iracionálnych očakávaní a ilúzií, ktoré sa po nenaplnení môžu stať zdrojom nemalého sklamaní a diskomfortu. Ak aj pomineme tento praktický efekt, úcta k evidencii a kritickému mysleniu tvorí minimum náplne filozofickej práce, ktorá však v týchto prípadoch FP naplnená nie je. Preto sa domnievam, že ak má byť FP stále filozofiou, a nie iba útešnou praxou, musí byť jeho súčasťou *výuka*, prinajmenšom dvoch práve zmienených zručností. (pozri Raabe 2000, s. 146 - 157)

Pre úplnosť dodajme, že proklamovaná hranica medzi filozofickým poradcom na jednej strane a autonómiou klienta ako územím, do ktorého filozofický poradca nevstupuje, na strane druhej, je iluzórna. Množstvo štúdií zo sociálneho primingu totiž dokazuje, že veci a ľudia, s ktorými interagujeme, ovplyvňujú naše správanie a názory, aj keď si to neuvedomujeme. V jednej z najslávnejších štúdií, ktorá ilustruje tento fenomén, dali

---

<sup>67</sup> Pozri *Standards of Ethical Practice* spoločnosti *American Society for Philosophy, Counselling and Psychotherapy (ASPCP, dnes NPCA)* (1996, s. 5): „1. Pri poskytovaní profesionálnych služieb by mal filozofický poradca v maximálnej možnej miere dbať na klientovo blaho, integritu, dôstojnosť a autonómiu. 2. Filozofickí poradcovia by v maximálnej možnej miere mali klientovi umožniť, aby sa podieľal na filozofickom prieskume. Mali by sa vyhnúť diktovaniu ‚správnych‘ odpovedí na klientove otázky a problémy [...]“

<sup>68</sup> Porovnaj s direktívnymi prístupmi v FP (pozri nižšie).



Batesonová, Nettle & Roberts (2006) do kuchynky na Katedre psychológie na *University of Newcastle* vedľa oznamu o dobrovoľnom poplatku za konzumáciu kávy, čaju a mlieka stanovenom na 30, 50 a 10 pencí transparent s veľkosťou 150 x 35 mm, ktorý sa po týždni menil a zobrazoval buď pár ľudských očí, alebo kvety. Ako sa ukázalo, v týždňoch, keď baner zobrazoval oči, stúpila výška dobrovoľných príspevkov vyzbieraných za konzumáciu nápojov takmer na trojnásobok oproti obdobiu, keď boli na baneri kvety. Vo výskume od Levinovej a Isenovej (1975) zase ľudia konali oveľa šľachetnejšie a poslali list, o ktorom sa domnievali, že ho v telefónnej búdke, z ktorej volali, niekto zabudol, ak v otvore verejného telefónu určenom na vydávanie mincí, našli 10 centov. A napokon LaBouff et al. (2011) zistili, že respondenti prechovávajú hostilnejšie názory ku skupinám, s ktorými sa neidentifikujú, ako napríklad homosexuálom, cudzincom, Arabom alebo chudobným ľuďom, v prípade, že na dotazník, ktorý meria tieto presvedčenia, odpovedajú v blízkosti kostola (Westminster Abbey, Londýn), na rozdiel od ľudí, ktorí sa nachádzajú v okolí mestskej či administratívnej budovy (Houses of Parliament, Londýn). Podobných štúdií o nevedomovanom vplyve vecí a ľudí na naše názory a rozhodovanie, sú pritom desiatky, ak nie stovky.<sup>69</sup> Som preto presvedčený, že filozofický poradca, či sa mu to páči alebo nie, ovplyvňuje rozhodnutia svojho klienta a zasahuje do jeho autonómie, a to aj v prípadoch maximálne nedirektívnej a „na klienta orientovanej“ verzie FP.

Filozofickí poradcovia by si tiež nemali pliesť zvýšenú schopnosť klienta FP vyznať sa a orientovať vo svojich pocitoch a názoroch a činiť lepšie rozhodnutia, ktoré plynú z väčšej znalosti faktov s odhaľovaním akéhosi skutočnejšieho, viac pravého či autentickejšieho „ja“ (pozri Hood 2012, kap. The Looking Glass Self, podkap. The Essential Self), čo sa ale nemalo filozofických poradcov mylne domnievať. (pozri Donaghy 2002; Schuster 1997) Barrettová (2014) dokonca označuje tento bias esencionalizmu, t. j. predstavu, že veci disponujú akousi esenciou, ktorá tkvie v ich hĺbke a robí z nich to, čím naozaj sú, za „hlavnú prekážku vedeckého poznania a pokroku vo vede“. Pod vplyvom tohto biasu napríklad ľudí umelo delíme do rás, aj keď príroda také delenie do zvláštnych škatuliek ako beloch alebo černocho, nepozná (Dawkins 2014) alebo parcelujeme mozog do zvláštnych regiónov či modulov, ktoré majú byť špecificky vyhradené na vykonávanie určitej zvláštnej činnosti (napríklad emócie *versus* rozum), aj keď to je, ako tvrdí Barrettová (2014), v rozpore so súčasným stavom bádania, podľa ktorého sú jednotlivé obvody a regióny v mozgu „multifunkčné“ a

---

<sup>69</sup> Pre problematiku dizajnu a replikability výsledkov štúdií zo sociálneho primingu pozri Yong (2012a; 2012b).

nie jednúčelové. (pozri Pessoa 2008) Pre esencializmus máme množstvo dokladov obzvlášť v umení. V 50. rokoch 20. storočia zložil skladateľ John Cage (1912 - 1992) skladbu 4'33", pri ktorej si pianista sadne k pianu a ... sedí. Zvukový záznam tejto nahrávky je obyčajné ticho. Napriek tomu si „toto“ ticho môžete kúpiť v internetovom obchode *Amazon* za 0,89 \$, a to dokonca vo viacerých verziách. Ľudia sa evidentne domnievajú, že Cageovo ticho je „iné“ ticho ako napríklad ich, moje alebo vaše ticho; inými slovami, má inú esenciu, ktorá vyjadruje jeho špecifický charakter, odlišný od môjho „obyčajného“ ticha. Ďalšou manifestáciou esencializmu v umení sú falzifikáty. V 40. rokoch 20. storočia sa na trhu s umeleckými artiklami objavila „bomba“, do tej doby údajne stratené dielo *Kristus a cudzoložnice* od veľkolepého holandského majstra Jana Vermeera (1632 - 1675). V roku 1942 ho za cenu, ktorá dnes zodpovedá hodnote niekoľkých miliónov dolárov, nekúpil nikto iný ako nemecký ríšsky maršal, Hermann Göring. Po porážke nacizmu sa obraz, spolu s množstvom ďalších nacistických lupov, našiel. Pátranie doviedlo vyšetrovateľov až k predajcovi obrazu Hanovi van Meegerenovi (1889 - 1947), ktorý bol okamžite obvinený z velezrady, napomáhania nacistom a čelil hrozbe trestu smrti. Z van Meegerena sa však vykľul jeden z najdokonalejších falzifikátorov umeleckých diel všetkých čias. Vo väzení sa priznal, že dielo je falzifikát a za asistencie publika namaľoval ďalšieho dokonalého „Vermeera“, čím sa zbavil pôvodných žalôb. S ohľadom na esencializmus je pre nás zaujímavé obzvlášť to, že cena obrazu *Kristus a cudzoložnice*, ktorý mal miliónovú hodnotu, ak bol obkolesený aurou či esenciou barokového majstra Vermeera, klesla takmer na nulu, keď sa zistilo, že autorom diela je „iba“ van Meegeren. (Bloom 2011, kap. The Essence of Pleasure)

Výuka etiky prináša vyučujúcim nemálo sklamaní. Tamler Sommers, profesor filozofie z *University of Houston*, si na viacerých miestach pošťožoval, že napriek enormnému úsiliu sú jeho argumenty bezmocné a nedokážu primäť jeho študentov ku zmene názorov v otázkach morálky. (Sommers, Pizarro 2013) Už vieme prečo; popisu dôvodov sme sa venovali vyššie. Sommers však vykonáva filozofickú prácu – argumentuje, prednáša evidenciu, kriticky hodnotí, polemizuje, nabáda k reflexii a obhajobe stanovísk. Filozofickí poradcovia to však nerobia v prípade, že FP redukovujú na justifikáciu klientových morálnych presvedčení. Filozofickí poradcovia chcú evidentne všetko – robiť útechu, ale zároveň si ponechať aj lákavú značku „filozofie“, ktorá však sama o sebe terapiou nie je. Schizofrenická situácia, v ktorej sa FP ocitá, medzi nekompromisnou filozofickou argumentáciou na jednej

strane a útechou, bielymi lžami, ilúziami, názormi ľudovej psychológie klienta a úctou k jeho autonómii na strane druhej, je tak priamo zabudovaná do základov tohto hnutia.

\*\*\*\*\*

Podľa môjho najlepšieho vedomia a svedomia, do dnešného dňa nedisponujeme žiadnou hodnovernou evidenciou o účinnosti filozofických metód používaných vo FP. Argumenty, ktoré filozofickí poradcovia v prospech účinnosti FP ponúkajú, sú neuspokojivé, pretože v úplnej väčšine prípadov ide iba o subjektívne záznamy zlepšenia klientovho stavu, ktoré nijakým spôsobom nepreukazujú *kauzálny* vzťah medzi použitím filozofickej metódy a nárastom klientovho SWB, takže ich možno odmietnuť ako prejav argumentačnej chyby *post hoc ergo propter hoc*. Argument, že FP funguje preto, lebo funguje aj kognitívna terapia, s ktorou je FP spriaznené (Lahav 1995, s. 15), je gólom do vlastnej brány. Ak totiž FP účinkuje na základe rovnakých mechanizmov ako nejaký iný psychoterapeutický systém, v tomto prípade kognitívna terapia, potom to znamená, že neexistuje dobrý dôvod, prečo FP vôbec zakladať ako novú a špecifickú pomáhajúcu profesiu, ak ju dokáže kognitívna psychoterapia dokonale pohltiť.

Otázkou je, samozrejme, čo a ako v FP merať. Podľa Lahava (2001, s. 6) ide v FP predovšetkým o explikáciu či prehĺbenie klientových filozofických názorov, voči ktorému plní rast SWB klienta iba podružnú rolu. Obávam sa, že takéto vymedzenie činí FP neodlíšiteľným od obvyčajnej výuky dejín filozofie na univerzitách, kde sa znalosti a zručnosti študentov merajú štandardnými prostriedkami – písomným testom, kolokviom alebo ústnou skúškou. Z dostupných kazuistík však vieme, že klienti nevyhľadávajú služby filozofických poradcov za účelom „filozofického obohatenia“, ale práve vo chvíľach, keď ich sužuje nejaký problém, ktorý znižuje ich SWB, či už je to smrť v rodine, choroba, rozvod, prepustenie z práce, bioetická dilema a pod.

V súčasnosti disponujeme niekoľkými metódami na výskum jednotlivých zložiek SWB. Napríklad životná spokojnosť (life satisfaction) sa meria pomocou *Cantrilovej škály seba-ukotvujúcich túžob* (Cantril's Self-Anchoring Scale), pri ktorej subjekt odpovedá na nasledujúcu otázku: „Prosím, predstavte si rebrík s priečkami označenými od nula na spodku až po desať navrchu. Vrchol rebríka pre vás predstavuje ten najlepší možný život a spodok rebríka predstavuje ten najhorší možný život pre vás. Na ktorej priečke rebríka máte osobný pocit, že sa momentálne nachádzate?“ Výskyt negatívnych a pozitívnych emócií (radosť, smútok, úzkosť, hnev, strach a iné) sa zaznamenáva napríklad pomocou

prístroja, ktorý ľubovoľne počas dňa vysiela zvukové signály, ktoré subjekt upozorňujú na to, aby zaevidoval aktuálne prežívané emócie alebo pomocou tzv. „metódy rekonštrukcie dňa“ (Day Reconstruction Method), pri ktorej sa respondenti vyjadrujú k prítomnosti rôznych emócií zo včerajšieho dňa. (Kahneman 2011, kap. Experienced Well-Being; Kahneman, Deaton 2010) Uvedené nástroje na meranie SWB nie sú samozrejme dokonalé a narážajú, ak na nič iné, prinajmenšom na nedokonalosť našej mysle zaťaženej množstvom kognitívnych biasov, ktoré výpovede o SWB vychádzajúce z introspekcie – pozornosti k našim mentálnym stavom – viac alebo menej deformujú. (Schwitzgebel 2008) K skresleniu výpovedí o SWB bohato postačí, ak subjekty požiadate, aby hodnotili mieru svojej životnej spokojnosti v prítomnosti nepočujúceho človeka. Pod vplyvom tejto jednoduchej manipulácie začnú ľudia okamžite hlásiť vyššie hodnoty SWB. (Strack et al. 1990) Stranou od týchto, v súčasnosti zavedených postupov, vykonal Lahav (2001) kvalitatívnu štúdiu o vplyve FP na rast klientovho filozofického seba-porozumenia a rast SWB, definovaný v tomto prípade nárastom životnej spokojnosti klienta spojenej s účasťou na zmysluplnej aktivite, ktorá naplňuje jeho život. Lahav (Tamže) zozbieral dáta od 13 univerzitných študentov, s ktorými v priebehu 2 až 3 týždňov absolvoval 3 až 4 filozofické sedenia. Po skončení FP im položil 8 otvorených otázok, ktoré sa týkali predovšetkým užitočnosti FP v ich životoch. Lahav (Tamže, s. 10) referuje, že z výsledkov vyplynulo, že až na jedinú výnimku, sa všetci klienti domnievali, že: 1. FP obsahovalo filozofické prvky a 2. účasť na FP mala zmysel a pre riešenie klientovho problému bola užitočná. Lahav (Tamže) to považuje za dôkaz o účinnosti FP, no nemal by. Po prvé, vzorka 13 subjektov je príliš malá na to, aby sme robili akékoľvek odvážne závery o účinnosti FP. Štúdia navyše trpí pre-selekciou subjektov, ktorí si FP vybrali na základe subjektívnych sympatií. Ak by Lahav (Tamže) do štúdie zaradil aj ľudí, ktorí k jeho metódam alebo filozofii prechovávajú antipatie, je možné, že by dostal celkom iné výsledky. Štúdia neobsahuje ani kontrolnú skupinu, ktorá by bola podrobená placebo. Bez možnosti porovnať SWB klientov vystavených placebo a filozofickým metódam, o ktorých sa Lahav (Tamže) domnieva, že reálne generujú rast SWB, nie sme schopní špecifikovať faktory, ktoré sú za zlepšenie klientovho stavu *kauzálne* zodpovedné.

Domnievam sa teda, že o účinnosti filozofických metód možno povedať nasledujúce... Buď fungujú *všetky* filozofické metódy, a to bez ohľadu na to, či pochádzajú z východného mysticismu (Marinoff 1999; Boele 1997), kontinentálnej alebo analytickej filozofie (Lahav 1993), antiky alebo súčasnosti, či sú zamerané na osobu klienta (person-oriented) alebo na riešenie jeho problému (problem-oriented), či sú direktívne alebo nedirektívne (Raabe

2000, kap. A Survey of Conceptions a kap. Deconstructing Methodologies) alebo fungujú iba *niektoré* filozofické metódy, ale filozofickí poradcovia nevedia presne stanoviť ktoré a prečo, alebo nefungujú *žiadne* a terapeutický potenciál v skutočnosti generujú tzv. *spoločné faktory* (Rosenzweig 1936), prípadne iné javy ako napríklad redukcia kognitívnej disonancie. Prvú možnosť považujem za vylúčenú; napokon, už sme videli, že množstvo terapeutických postupov pacientom vyložene škodí. Ani tretiu možnosť nepovažujem za správnu, lebo svedectvá ľudí ako J. B. Stockdale<sup>70</sup> jej odporujú. A tak nám ostáva bod 2. Otázkou, s ktorou si filozofickí poradcovia podľa mňa nevedia moc rady, samozrejme je, čo majú filozofické metódy, ktoré u klientov vedú k rastu SWB, spoločné. Svoju odpoveď, ktorá je odlišná od predstáv filozofických poradcov, ponúknem v 5. kapitole.

\*\*\*\*\*

Filozofi, napísal pred 300 rokmi Berkeley (2012, kap. Introduction), majú tendenciu víriť prach a potom sa sťažovať, že nevidia. Jediným bonmotom tak vyjadril „odvrátenú“ stranu filozofie, ktorú filozofickí poradcovia v drvivej väčšine prípadov ignorujú,<sup>71</sup> keď filozofickému poznaniu automatiky priznávajú iba rolu prostriedku rastu SWB, duševného pokoja alebo seba-poznania. Filozofia však môže viesť k účinkom presne opačným, keď – takpovediac – usadený prach vznesením pochybností a protiargumentov rozvíri a nešťastnému človeku spôsobí iba neistotu, dezorientáciu a zmätok. (Obr. 6, pozri nižšie) Ak by filozofické znalosti a zručnosti mali skutočne iba pozitívne účinky, potom by filozofické katedry a ústavy boli zaplavené šťastnými filozofmi, ktorí sú prostí negatívnych emócií, čo nie je pravda; filozofi sú nešťastní, zmätení a zlí ako ktokoľvek iný.<sup>72</sup> (Perring 2008; Knapp, Tjeltveit 2005; Jopling 1998)

Viac direktívne prístupy v FP (Cohen 1990), ktoré usilujú o to napodobovať Sokratovu metódu (*elenchus*) tým, že spochybňujú klientove predstavy o sebe a svete, môžu viesť k destabilizácii jeho názorov a vzniku pocitov hanby, potupy, úzkosti a iných. Pri aplikácii týchto prístupov sa ľahko môže stať, že klient zamení vznesené pochybnosti o svojich názoroch za útok na vlastnú osobu, čo u neho vyvolá odpor, ktorý je prekážkou vzniku vreleho terapeutického či poradenského vzťahu, ktorý má sám o sebe priaznivý účinok na

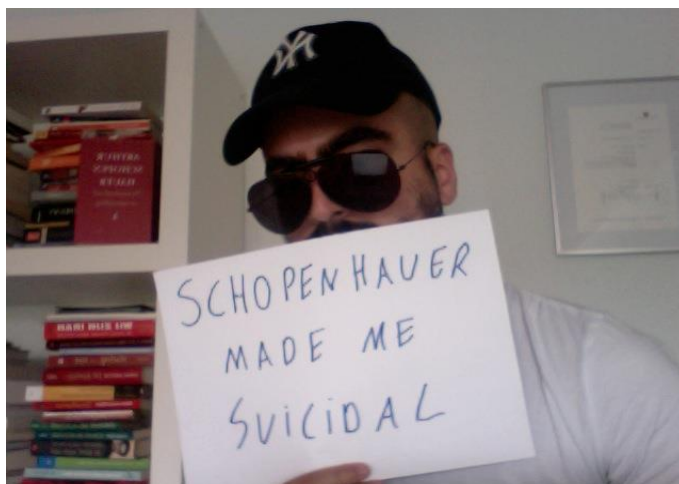
---

<sup>70</sup> Pozri podkap. 2.5 Filozofia utešiteľka v praxi

<sup>71</sup> Porovnaj s Amirovou (2004), ktorá poukazuje na negatívne účinky FP.

<sup>72</sup> Pozri kap. 5 Morálne správanie filozofov a etikov

klientovo SWB.<sup>73</sup> (Mills 2001; Perring 2008) Nadmerné filozofovanie o veciach, ktoré klient pôvodne považoval za neproblematické, môže vyvolať vznik nových problémov tam, kde doposiaľ žiadne problémy neboli.<sup>74</sup> (Jopling 1998) FP teda nielenže nijakým spôsobom nepreukázalo, že skutočne pomáha, ale vzbudzuje dokonca obavy, či neškodí.



Obr. 6: Muž si sťažuje, že kvôli A. Schopenhauerovi má suicidálne sklony<sup>75</sup>

### 3.5 Psychopatológia, teória osobnosti a filozofické metódy filozofického poradenstva

#### Psychopatológia a teória osobnosti

Trh s psychoterapeutickými systémami je presýtený stovkami druhov terapií, ktoré si robia nárok na exkluzivitu v niektorej z troch *klúčových* zložiek – psychopatológii, teórii osobnosti a terapeutických metódach. (pozri Prochaska, Norcross 1999) FP tak stojí pred

---

<sup>73</sup> Pozri kap. 6 Kognitívna disonancia a terapeutický (poradenský) vzťah

<sup>74</sup> Ciesla a Roberts (2007) vo svojom experimente rozdelili subjekty do dvoch skupín podľa toho, či mali po navodení smutnej nálady o svojich pocitoch premýšľať a analyzovať ich, alebo bola ich pozornosť odvedená inštrukciami typu: „Myslite na tieň dopravnej značky“ alebo „Predstavte si loď, ktorá pomaly pláva cez Atlantický oceán“. Z výskumu vyplynulo, že ľudia z prvej skupiny vykazovali po splnení uvedeného zadania väčšiu mieru úzkosti v prípadoch, že zároveň išlo o subjekty s vysokou úrovňou negatívneho kognitívneho štýlu, to znamená, že zastávali rigidné, absolutistické alebo nerealistické presvedčenia. Z tejto štúdie teda vyplýva, že za určitých okolností nie je premýšľanie a (filozofické) analyzovanie problémov, ktoré pacienta trápia, ideálnym spôsobom, ako zvýšiť jeho SWB.

<sup>75</sup> *Philosopher-Shaming* (25 August, 2012). Dostupné na: <<http://philosophershaming.tumblr.com/image/30174518829>>. (cit. 11. 3. 2014).

neľahkou úlohou vymedziť sa voči psychoterapii ako jedinečná pomáhajúca profesia, ktorej úlohu nedokáže suplovať žiadna z existujúcich verbálnych terapií (a poradenských profesií). Filozofickí poradcovia (Marinoff 1999, s. 20; Schuster 1999a, kap. Philosophy as an Alternative Practice; Raabe 2000, s. 180 - 187) budujú jedinečnosť značky FP na tom, že ide o nediagnostický odbor, ktorý vytvára statočnú hrádzu proti plazivému nárastu počtu duševných porúch a všadeprítomnej psychologizácii a psychopatologizácii našich životov, ktoré ukrajujú z priestoru pôvodne vyhradeného pre filozofickú debatu, kde sa napríklad na depresiu neaplikovali metódy psychoterapeutických systémov v kombinácii s liekmi ako *Prozac*, *Paxil*, *Citalopram*, *Zoloft* alebo *Lexapro* (SSRI antidepresíva), ale útešná filozofická znalosť (pozri Mijuskovic 1995).<sup>76</sup> V tomto duchu sa napríklad Raabe (2000, s. 180 - 187) domnieva, že značkovanie pacienta duševnou poruchou prehľbuje jeho stigma a konštatuje, že nárast počtu duševných porúch nie je založený na exaktnej vede, ale aktuálnych spoločenských normách. Schusterová (1999a, s. 11) sa zase odvoláva na psychiatra Thomasa Szasza (1920 - 2012) a spolu s ním prirovnáva ostatné tendencie, keď si psychiatria a psychológia monopolizujú nárok na naše duševné zdravie, k náboženskému útlaku v stredoveku, z ktorého nebolo úniku. Ďalší filozofický poradca, L. Marinoff (1999, s. 20 - 21; 1998, s. 36 - 37) zase za všetkým vidí boj o moc a peniaze nenásytných farmaceutických spoločností.

Uvedeným námietkam sa dá čeliť hneď niekoľkými spôsobmi. Po prvé, nárast počtu duševných porúch je do značnej, aj keď nie výlučnej, miery výsledkom ich vnútorného delenia. Napríklad pôvodne jednotná diagnóza sexuálnej deviácie sa postupom času rozštiepila do množstva špecifických kategórií porúch pohlavnej identity (transsexualizmus,...), porúch sexuálnej preferencie (pedofília, fetišizmus, voyerizmus, exhibicionizmus, sadomasochizmus,...) a iných (F64 - F67). Po druhé, nárast medikalizácie populácie – akokoľvek problematický<sup>77</sup> – je do veľkej miery spojený so zlepšením

---

<sup>76</sup> Pozri Mijuskovicovu (1995) kazuistiku mnícha trpiaceho depresiou (podkap. 3.3 Filozofický pseudo-vhľad).

<sup>77</sup> Množstvo psychofarmák má nepriaznivé vedľajšie účinky, ktoré výrazne ovplyvňujú a znižujú kvalitu života pacienta výmenou za redukciu a ústup psychiatrických symptómov, ktoré sú predmetom liečby. Zistenie, že k pacientovi šetrnejšia kognitívno-behaviorálna terapia (KBT) dokáže v liečbe depresie minimálne konkurovať antidepresívam (DeRubeis et al. 2005; Smith 2012; Barbui et al. 2011), vytvára tlak na pokles medikalizácie pacientov, ktorí trpia touto chorobou. Napriek tomu dochádza v USA k poklesu využívania KBT pri liečbe depresie. Napríklad v roku 1996 približne tretina pacientov, ktorí brali antidepresíva, zároveň dochádzala na terapiu. V roku 2005 to však bolo už iba 20 % pacientov. Dôvodom sú vyššie náklady spojené s dochádzkou na terapiu a také nastavenie

diagnostických metód užívaných v klinickej praxi, vďaka čomu dokážu klinickí pracovníci duševné poruchy lepšie rozoznať, čo zvyšuje počet vydaných predpisov. Po tretie, psychiatri netvrdia, že diagnostické manuály sú dokonalými a objektívnymi záznamami duševných porúch, do ktorých sa nijakým spôsobom nepremietajú hodnoty o tom, čo je to ujma, autonómia a pod. (pozri Wakefield 2013) A nakoniec, portrét psychiatra ako figúrky, ktorá bezmyšlienkovito predpisuje stále väčší počet drahších liekov, je účelovou karikatúrou, na pozadí ktorej sa FP účelovo štylizuje do role alternatívy a záchrancu pred odcudzeným svetom farmabiznisu, duševných porúch a hltania liekov.<sup>78</sup>

Námietka FP, že *teória osobnosti* je psychologická nálepka, ktorá zabraňuje slobodnej, filozofickej sebaexplorácii klienta (Achenbach 1995), neobstojí. Súčasný trend v psychoterapii nahráva značnému eklektizmu, takže absolvovanie výcviku v konkrétnom terapeutickom systéme nebráni terapeutovi v tom, aby vo svojej praxi využíval celé spektrum rôznych terapeutických metód, o ktorých sa domnieva, že sú pre pacienta užitočné a funkčné. (Mansell 2011; Zatloukal 2007) Inými slovami, ani psychoanalytik nevidí všade nálepku Oidipovho komplexu. Uvedená výčitka je neplatná aj z toho dôvodu, že ignoruje existenciu humanistických terapeutických prístupov, ktoré si na budovaní empatickej, vrúcnej a *nehodnotiacej* atmosféry ako prostriedku liečby a osobnostného rastu pacienta, priamo zakladajú. (Rogers 1998)

### **Filozofické metódy a hlavní predstavitelia FP**

Vidíme, že FP sa vymedzuje voči psychiatrii a psychológii, resp. psychoterapii ako jedinečná profesia, ktorá pristupuje k svojim klientom bez toho, aby ich diagnostikovala alebo na nich aplikovala psychologické teórie osobnosti. Filozofickí poradcovia deklarujú, že do pomáhajúcich profesií vnášajú jedinečný prvok filozofovania, a to vďaka expertnej znalosti filozofických zručností a vedomostí. (Raabe, 2000, s. 89 - 90; Feary 2001; Lahav

---

zdravotníckeho systému, v ktorom je pre lekára finančne zaujímavejšie predpisovať viac psychofarmaká než terapiu. Podobne aj v Anglicku došlo k nárastu užívania antidepresív, od roku 2010 po súčasnosť o 24,6 %, a to napriek tomu, že príslušné zdravotnícke smernice stanovujú, že KBT má predchádzať liečbe antidepresívami v prípadoch miernej a strednej depresie. Príčinou uvedeného stavu, ktorý je v rozpore s prijatými predpismi, je nedostatok terapeutov, na ktorých služby čakajú niektorí pacienti aj niekoľko mesiacov. (Donnelly 2014)

<sup>78</sup> Porovnaj s Khoo (2011, s. 6), podľa ktorého iba v USA investujú farmaceutické firmy do propagácie a marketingu vlastných produktov, vrátane prezentácií na psychiatrických konferenciách, až 11 miliárd amerických dolárov. Medzi rokmi 1996 až 2005 pritom došlo v tomto odvetví k masívnemu nárastu nákladov na marketing, ktoré sa strojnásobili. (pozri Smith 2012)



1995, s. 14) Filozofické metódy, tvrdia, sú unikátne procedúry určené na prehĺbovanie filozofického seba-porozumenia klienta, kultiváciu jeho osobnosti a útechu v utrpení. Potenciálne výstavná skriňa celého hnutia však – ako sme už v dostatočnej miere videli – nie je nič iné ako súbor „objavovania Ameriky“, t. j. v terapii dávno používaných procedúr (pozri Achenbach 1997), anekdotickej evidencie a zbožných prianí (pozri Lahav 2001), intuitívne tušených postupov práce alebo súkromne obľúbených autorov ako zdrojov údajného terapeutického efektu (pozri Marinoff 2000; Schuster 1999). FP tak nadobúda nesympatickú povahu jednej z vetiev „self-help“ hnutia, ktorého predstaviteľa sa štylizujú do role novodobých guru, ktorí vám – bez akejkoľvek evidencie o účinnosti nimi používaných procedúr a za „mierny“ poplatok – poradia pri akomkoľvek probléme, ktorý vás subjektívne trápi, predovšetkým z oblasti morálky.

Na inštitucionálnom počiatku FP stálo zakladateľské dielo Gerda Achenbacha (1995; 1997a; 1997b), ktorý založil FP v názorovej opozícii voči psychoanalýze, na ktorej mu prekážala jej rigidita, direktívnosť prístupu a psychopatologizácia pacienta. (pozri Šulavík 2001a, s. 19 - 21) Achenbach (1995, s. 69; 1997a; 1997b) vtlačil FP značne postmoderný ráz, keď v ňom zotrel hranice medzi odborníkom (doktor) a laikom (pacient) a vylúčil používanie akýchkoľvek vopred stanovených metód alebo teórií ako nástrojov ideologickej indoktrinácie, ktorú, tvrdí Achenbach (1995), nemožno filozofickými prostriedkami nijako ospravedlniť. Filozofický poradca, konštatuje Achenbach (Tamže) ďalej, nemá klientovi poskytovať žiaden sľub istoty a definitívnych odpovedí, ale nabádať ho k permanentnému údivu a otázkam. Jeho úlohou preto nie je direktívne zasahovať do klientovej seba-explorácie, ktorá je plne v jeho vlastnej kompetencii, ale vhodnými prostriedkami jej iba napomáhať. Jedinečnosť klienta, dokončuje Achenbach (Tamže; 1997a; 1997b), definuje jedinečnosť každého sedenia, ktoré je vždy neopakovateľné a neredukovateľné na štandardizované postupy práce. (pozri tiež Schuster 1999a, s. 34 - 42; Raabe 2000, s. 57)

Vidíme, že Achenbach (1995; 1997a; 1997b) založil FP ako alternatívu voči neuspokojivej situácii v psychoterapii, ktorú popisuje ako akýsi automatický proces aplikácie prefabrikovaných psychologických teórií. Ide, samozrejme, o účelovú karikatúru, ktorá zámerne pokrýva obraz o terapii, aby na jej pozadí vyniklo FP ako hnutie, ktoré sa podobných chýb nedopúšťa. Uvedené Achenbachove (Tamže) sťažnosti nezodpovedajú reálnemu výkonu povolania terapeuta, navyše ignorujú celé spektrum existenciálnych a humanistických psychoterapeutických systémov, ktoré liečia budovaním bezpečnej a vrúcnej atmosféry medzi pacientom a terapeutom, čím námietka z direktivity a

„nálepkovania“ v terapii bezpečne odpadá. Obávam sa tiež, že otvorená povaha FP, ktoré, ako podotýka Achenbach (Tamže), nechce poznať žiadne metódy, teórie ani odpovede, môže klienta, ktorý si pomýli obyčajnú zvedavosť a pochybnosti za principiálny skepticizmus, reálne poškodiť, keď ho uvrhne do ešte väčšieho chaosu a zmätku. Ďalším nedostatkom Achenbachovej (Tamže) koncepcie FP je rola filozofického poradcu, ktorý sa – ako púhy sprievodca klientovou seba-exploráciou – ocitá v pozícii štatistu odsúdeného k tomu pochváliť akýkoľvek klientov názor, bez ohľadu na jeho pravdivosť. (pozri Jopling 1996) Tento prístup, ako sa domnievam, značne limituje možnosti klienta vymaniť sa z vlastných predsudkov a mylných intuícií a naopak vytvára priestor pre ich posilnenie.

V súčasnosti najznámejším (!) filozofickým poradcom je Lou Marinoff, profesor filozofie na *The City College of New York*. Ide o vskutku svojráznu „postavičku“, ktorá viac kričí ako argumentuje, a ktorej sa z FP podarilo vyrobiť chodiacu reklamu na pavedu, pseudovedu a manipuláciu klienta. Prvýkrát na seba Marinoff upozornil v 90. rokoch, keď odišiel z *American Society for Philosophy, Counselling and Psychotherapy* a založil si konkurenčnú spoločnosť *American Philosophical Practitioners Association*. Tam rozpoznal finančný potenciál FP a okamžite začal organizovať lukratívne trojdňové školenia zakončené získaním certifikátu filozofického poradcu. Keď mu univerzita udelila moratórium na výkon filozofického poradenstva v univerzitnom areáli, a to z obáv pred zlou diagnostikou prameniaca z nedostatku znalostí v odbore psychiatrie, zažaloval ju za porušenie slobody slova, ktoré si ocenil na 6 miliónov dolárov. (Duane 2004; Schuster 2005)

Pre Marinoffa je pomerne bežné, že svojich oponentov uráža a osočuje. Jeho rozhorčeniu neušiel ani Roger Scruton (1998), ktorý si ho pohneval článkom, v ktorom FP označil za novodobú „solistickú hatlaninu“ (sophist mumbo jumbo). Marinoff (2000, s. 55) sa zmohol iba na osobný útok a Scrutonovi odkázal – je pikantné, že tak učinil v článku o „vštepovaní cností“ – že je „samozvaný filozof“ a nečestný človek, ktorý si osvojil podvodné praktiky. Tu však sumár bizarností spojený s myšlienkovým zázemím tohto autora iba začína. Marinoff (1999, s. 53) napríklad považuje kynikov a stoikov za predsokratikov, Platóna, ktorého vydáva za jednu z postáv Ústavy, za „popredného naturalistu“ (Tamže, s. 183, 186) a I. Kanta za racionalistu (Tamže, s. 65). S pomocou Anselmovho dôkazu božej existencie (nereprodukovateľne) „dokazuje“, že duševné poruchy – výmysel psychiatrie a farmaceutických firiem – neexistujú. (Marinoff 1998, s. 36 - 37) Marinoff (1999; 2004) do FP infiltruje prvky astrológie, východného mysticizmu, pseudovedy a tajuplných múdrostí, čím zo svojej koncepcie FP celkom bezpečne vytvára ďalšiu verziu New Age terapie.

Vrcholom nevkuosu je, keď filozofiu označí za „azda druhé najstaršie remeslo na svete“. (1999, s. 79) Na základe týchto a mnohých iných chýb a nedostatkov označil Munteanu (1999) jeho publikáciu *Plato, Not Prozac! Applying Eternal Wisdom to Everyday Problems* (1999), mimochodom bestseller preložený do mnohých jazykov, za „pochybnú trivializáciu filozofie vydávanú za ‚Filozofickú Prax‘“, čo možno iba podpísať.

Vydestilovať z uvedenej zmesi urážok, konšpirácií, omylov, obscénnosti, pavydy a pseudovedy niečo rozumné, je takmer nemožné a platí to aj pre Marinoffovu (1999, s. 37) procedúru PEACE, ktorá predstavuje „päť krokov na filozofické zvládanie problémov“. PEACE je akronym, kde jednotlivé písmená zastupujú päť parciálnych zložiek metódy, ktorá pozostáva z: 1. identifikácie problému klienta (z angl. *problem*), 2. rozboru jeho emócií (z angl. *emotion*), 3. analýzy možných riešení situácie (z angl. *analyze*), 4. reflexie problému s využitím klientovho filozofického svetonázoru (z angl. *contemplate*) a 5. záverečného vyvrcholenia v podobe rovnováhy, keď človek nahliadne do podstaty vlastných problémov, ktoré ho za filozofickým poradcom priviedli (z angl. *equilibrium*). Akýkoľvek bližší popis tejto procedúry je nemožný, pretože sám Marinoff (Tamže, s. 38 - 39) ju popisuje na necelé dve strany textu (okrajovo aj inde, napríklad na s. 47 - 49). Na prvý pohľad je zrejmé, že uvedená metóda je súborom triviálností, ktoré sú natoľko obecné, že ich možno napasovať na akúkoľvek terapiu alebo dokonca rozhovor s dobrým priateľom; o akomkoľvek filozofickom obsahu tejto metódy môžeme právom pochybovať. Zaujme aj skutočnosť, že cieľ, ktorý má klient dosiahnuť, menovite rovnováhu, Marinoff vydáva za jednu z častí tejto metódy. Bez nej by sa totiž celý proces scvrkol na PEAC, ktorý – evidentne – neudrie do očí tak, ako marketingovo lákavý a zapamätateľný PEACE (z angl. *mier*). Z kazuistik, ktoré máme k dispozícii, navyše vyplýva, že reálny výkon tejto metódy Marinoff (1999) zamieňa za manipuláciu s klientmi prostredníctvom ventilovania jednostranných, subjektívne preferovaných názorov. Napríklad Larryho, ženatého 25 rokov, ktorý si sťažoval na manželskú krízu, vystaví takým myšlienkam, menovite o Kantovej koncepcii povinností k sebe a druhým, že sa rozhodne so svojou ženou rozviesť. (Tamže, s. 121 - 125) Jackie, ktorá sa odsťahovala za manželom do New Yorku kvôli jeho lukratívnej práci na Wall Street, a teraz má pochybnosti o výchove dcéry vo veľkomeste, zase presvedčí, aby zostala, pretože život všade, aj na vidieku, má nielen svoje plus, ale aj mínus. Život vraj nie je čiernobiely, učí taoistická múdrosť, ktorou Marinoff naočkuje aj klientku, ktorá odrazu uvidí NYC v odtieňoch šedej, nielen ako mesto zločinu, ale aj ako mesto dobrých škôl, kultúrneho využitia a pod. (Tamže, s. 198 - 203) Dougovi, hlásateľovi z rádia, kde vysielala v noci, takže má

nulový sociálny kontakt a sťažuje sa na osamelosť a absenciu intímneho vzťahu, zase poradí, opäť à la taoizmus, aby prestal hľadať. (Tamže, s. 85 - 88) „Iba ak prestaneš hľadať, nájdeš“, tvrdí Marinoff a „Ak nenájdeš, nebudeš sa trápiť, lebo nehľadáš.“ (Tamže, s. 88) Z uvedeného zoznamu kazuistík je zrejmé, že Marinoff (1999) svojim klientom neponúka ani filozofické zručnosti, ani rešpekt k ich autonómii, ani riešenia ich problémov, ale iba post hoc racionalizáciu rozhodnutí, do ktorých ich vmanipuloval aplikáciou budhistických, astrologických a iných privátne obľúbených názorov. (pozri Perring 1999; 2008)

Marinoff je kontroverzne prijímaný aj medzi samotnými filozofickými poradcami. Zrejme najhlasnejšie proti nemu vystupuje izraelská filozofická poradkyňa Shlomit Schusterová (2004; 2005), ktorá opakovane upozorňuje na to, že Marinoffova verzia FP je, ako som už poznamenal, iba ďalšia New Age „ducharina“. S Marinoffom ju však spája oveľa viac, ako si myslí. Jej tvrdenia, že napríklad psychologické a psychiatrické inštitúcie kritizujú a atakujú FP preto, lebo sa boja „slobodného filozofického myslenia“, ktoré by takpovediac rozvírilo stojaté vody, sú: 1. argumentačným faulom, ktorý automaticky upiera možnosť kritiky FP, za ktorou je, ako si máme myslieť, vždy niečo nekalé, napríklad udržanie vlastných mocenských pozícií, 2. tvrdeniami, ktoré nemajú žiadnu oporu v evidencii (Schuster 1997; 1999a). Podobne ako Achenbach (1995; 1997a; 1997b), aj Schusterová (1997; 1999a) považuje FP za alternatívu k terapii, ktorá je „čistou“ filozofiou a neobsahuje žiadne psychologické prímеси. Samozrejme, ide o umelú hranicu, ktorú nerešpektuje ani autorka sama, keď terapeutický vzťah založený na dôvere, empatii a vrelosti, čiže zásadnú *psycho*terapeutickú zručnosť, prenáša aj do FP a pripisuje jej zásadný liečebný potenciál. (Schuster 1999a, s. 16)

Debaty tohto druhu, či FP je alebo nie je terapiou, sú vôbec obľúbenou kratochvíľou filozofických poradcov. (pozri Šulavíková 2011a) Celý problém je pritom možné elegantne vyriešiť vymedzením toho, čo rozumieme pod terapiou. Ak psychoterapiu definujeme široko ako súbor metód určených na zmierňovanie duševného utrpenia človeka, potom FP terapiou je, ak usiluje o útechu klienta a rast jeho SWB. V prípade, že za nevyhnutnú súčasť každého psychotherapeutického systému označíme psychopatológiu, teóriu osobnosti a terapeutické metódy, potom FP terapiou, samozrejme, nie je. Vráťme sa ale k Schusterovej. Tak ako Achenbach (1995), aj ona sa domnieva, že úlohou filozofického poradcu nie je ani liečiť, ani poskytovať definitívne odpovede (1999a, s. 21), ale pomáhať klientovi „definovať jeho vlastné zdravie skrz diskusiu nad otázkami ako ‚Čo je to zdravie?‘, ‚Čo je to choroba?‘ a ‚Čo je to Oidipov komplex?‘“ Domnievam sa, že vyjadrenia tohto typu

nie sú nič iné ako postmoderný protest proti odbornosti, zavedeným inštitúciám a vede, ktoré filozofickí poradcovia supľujú úctou k autonómii klienta, ktorého – bez akýchkoľvek odborných znalostí – zdá sa, považujú, za dostatočne kvalifikovaného na to, aby sám stanovil, čo je alebo nie je zdravie, choroba a pod.

Pre Schusterovú (1999a), rovnako ako pre Marinoffa (1999) platí to, že svojim klientom neponúka filozofické zručnosti, ale iba post hoc ospravedlnenie vlastných rozhodnutí, ku ktorým klienti dospeli na základe jednostranných inštrukcií filozofického poradcu. Ilustrujme to na nasledujúcom prípade. Hneď na prvom sedení svojmu klientovi Danielovi, ktorý trpel nespavosťou, Schusterová (1999a, s. 128) oznámi, že riešenie jeho problémov nespočíva v psychoterapii. Na druhom sedení už učiní „filozofický vhlád“, že príčinou jeho nespavosti sú jeho rodičia, ktorí mu ruinujú život a že ideálny spôsob, ako sa bezsenných nocí zbaviť, spočíva v tom, že im odpustí. S pomocou úryvkov z literárneho diela *Prorok* od Ch. Džibrána<sup>79</sup> klienta presvedčí, že ľudia môžu robiť zlé veci bez toho, aby mali zlé úmysly. Na základe týchto inštrukcií, referuje Schusterová (Tamže, s. 130), sa klient rozhodne svojim rodičom odpustiť. Na treťom sedení poradkyňa spochybní vedecký status psychoanalytickej liečby, ktorej bol klient vystavený a oznámi mu, že považuje za možné, že ľudská myseľ disponuje schopnosťou nepríjemné spomienky mazať. Na to klient zvolá: „Tak to som slobodný!“ (Tamže, s. 131) Na štvrtom, poslednom sedení, klient filozofickej poradkyňi oznámi, že jeho stav sa zlepšil. Táto kazuistika, a spolu s ňou ďalšie, sú, ako sa domnievam, ukážkou pochybných postupov práce Schusterovej (1999a), ktorá, ako sme videli, svojvoľne prehlasuje klientove problémy za filozofické a podniká subjektívne a jednostranné „filozofické vhlady“, často s využitím autorov, ktorí ani nepatria do západných dejín filozofie.

Podobne ako Schusterová (1999a), aj ďalší filozofický poradca, Ran Lahav (1995), sa domnieva, že FP nie je terapiou; na rozdiel od nej však rozumne konštatuje, že vzťah medzi nimi nie je dichotomický, ale voľný. Inými slovami, v oboch profesiách sa nachádzajú ako psychologické, tak filozofické prvky, a iba prevaha jedných alebo druhých určuje, či pôjde skôr o FP alebo terapiu. (Tamže, s. 13)<sup>80</sup> Podľa Lahava (1992; 1993; 1995; 2001) spočíva jadro FP v tzv. svetonázorovej orientácii klienta. Celé naše správanie, emócie a túžby, tvrdí Lahav (Tamže), sú manifestáciou nášho svetonázoru a úlohou filozofického poradcu je, aby

---

<sup>79</sup> Džibrán, Ch. (2010): *Prorok*. DharmaGaia.

<sup>80</sup> Pozri aj Raabe (2000, s. 100 - 107)

sa v „svetonázorovom kľbku“ klienta zorientoval a odhalil v ňom iracionálne, zmätočné, prípadne iné „nitky“, ktoré majú negatívny dopad na jeho život. Do filozofickej výbavy poradcu radí Lahav (1992; 1993) filozofické metódy, napríklad z dielne fenomenológie alebo analytickej filozofie. Lahav (Tamže) však do určitej miery podvádza, pretože do pôsobivých filozofických názvov zabalil obyčajný popis obsahov klientovej mysle (fenomenológia) a analýzu jeho presvedčení s dôrazom na ich koherenciu (analytická filozofia). Obávam sa, že uvedené chápanie filozofických metód a práce je natoľko široké, že ho možno aplikovať prakticky na ľubovoľnú mentálnu aktivitu, čím sa stáva naprosto nepoužiteľným a prázdny. Ak by sme mali hrať podľa týchto pravidiel, znamenalo by to, že každý z nás je vlastne fenomenológ a analytický filozof, rovnako ako je každá terapia analytickou a fenomenologickou. Veď, v ktorej psychoterapii klient nerozmýšľa nad svojimi problémami a nepopisuje svoje skúsenosti a zážitky? Neskôr Lahav (2005; 2006) doplnil svoju koncepciu FP ako svetonázorovej analýzy o spirituálne prvky, vďaka ktorým klient nielen „myslí inak“, ale „je“, rozumej existuje, „inak“.

Peter Raabe (2000, s. 125 - 166), kanadský filozofický poradca, vytvoril vlastnú koncepciu FP, založenú na štyroch fázach: 1. tzv. *voľného plynutia* (free-floating), ktorá je nedirektívnou etapou počúvania a útechy, keď sa poradca iba oboznamuje s klientovými problémami a očakávaniami, ktoré do sedení vkladá, 2. *okamžitého riešenia problému*, v ktorom poradca analyzuje klientove ťažkosti bez toho, aby zasahoval do jeho autonómie a direktívne spochybňoval jeho presvedčenia, 3. *výuky* filozofických zručností – medzi inými schopnosti vyhodnocovať argumenty alebo detekovať argumentačné chyby – ktorá má za cieľ zlepšiť rozumové schopnosti klienta a umožniť mu, aby sa lepšie orientoval v spleti vlastných emócií a názorov a adekvátnejšie vyhodnocoval situácie, v ktorých sa nachádza a 4. *transcendencie*, pri ktorej dochádza k transformácii klientovej osobnosti, poznačenej predošlými fázami a zasedení jeho súkromných názorov do širšieho sociálneho či historického kontextu. Raabeho (2000) koncepcia je sympatická, prinajmenšom z toho dôvodu, že ju autor zaradil do prúdu štandardného (kontinentálneho) filozofického myslenia a vyhol sa zjavným excesom v podobe propagácie rôznych otvorene pavedeckých myšlienkových prúdov. Pri bližšom pohľade však zistíme, že trpí rovnakou „chorobou“ ako ostatné koncepcie FP, menovite nulovou evidenciou o *kauzálnom* pôsobení Raabeho (2000) privátne obľúbených filozofických znalostí a metód na rast klientovho SWB. Táto verzia FP navyše pôsobí ako „pokrm“ uvarený z metód a postupov, ktoré sú štandardnou výbavou psychoterapeutických systémov, napríklad humanistickej terapie (nedirektívny prístup)

alebo kognitívno-behaviorálnej terapie (zručnosti kritického myslenia, analýzy problému a pod.). O jej špecifickom filozofickom obsahu tak možno vzniesť vážne pochybnosti. Na druhej strane, viem si predstaviť, že pre klienta, ktorý netrpí žiadnou duševnou poruchou a služby tohto filozofa (prípadne iného poradcu) vedome vyhľadá a uprednostní pred službami niektorého z psychoterapeutov, môže FP predstavovať vhodnú platformu pre skúmanie vlastných myšlienok a správania, ktoré by, buďme na chvíľu k FP ústretový, nedokázal vytvoriť ani psychológ, ani psychiater. Obávam sa však, že ani v tomto prípade by sme nemali trpieť prehnaným optimizmom. Vplyv filozofie na rast SWB klienta je totiž oveľa menší (pozri kap. 4, 6 a 7), a v konečnom dôsledku iný (pozri kap. 5), ako si filozofickí poradcovia bežne myslia.

Iné koncepcie FP ďalších filozofických poradcov sú na tom podobne a trpia viac-menej identickými neduhmi. Metód, verzií a variácií FP je pritom viac než dosť – vrátane skupinového filozofického poradenstva (Raabe 2000, s. 66), filozofického poradenstva väzňov (Feary 1997), filozofického poradenstva elektronickou komunikáciou (Raabe 2002, kap. E-mail Counseling); opomenúť by sme nemali ani tzv. filozofickú kaviareň (Tamže, kap. Counseling and the Café), prvýkrát založenú v Paríži v roku 1992 filozofom M. Sautetom (1947 - 1998), kde sa v neformálnom prostredí a atmosfére debatuje nad filozofickými témami. Mojim cieľom v tejto kapitole nebolo podať vyčerpávajúci zoznam všetkých koncepcií FP, pre ktorý navyše existujú prehľadové publikácie, ktoré ich uspokojivo mapujú, obzvlášť od Raabeho (2000; 2002) alebo LeBona (2001), ale na vybraných príkladoch ilustrovať nedostatky FP.

Kritika tohto hnutia bude iným spôsobom pokračovať v nasledujúcej, druhej časti práce, v ktorej sa na priestore štyroch samostatných kapitol pokúsim uviesť na pravú mieru tvrdenia, s ktorými filozofickí poradcovia pracujú akosi neproblematicky, hoci pre ne nemajú žiadnu oporu v evidencii, napríklad že filozofia zlepšuje morálne správanie človeka. Pozrieme sa aj na javy ako psychologický imunitný systém alebo redukcia kognitívnej disonancie, ktoré vysvetľujú rast SWB bez toho, aby sme sa museli odvolávať na pôsobenie zvláštnych filozofických metód per se.

## 4 Hedonická adaptácia, psychologický imunitný systém a kognitívne biasy

„Človek je tvor, ktorý si na všetko zvykne,

a to je vari jeho najvýstižnejšia definícia.“

---- (Dostojevskij, M. F.: *Zápisky z mŕtveho domu*, s. 17)

### 4.1 Úvod

Keď mal Dan Ariely (2009, kap. Introduction; 2010, kap. On Adaptation) 18 rokov, vybuchla vedľa neho horčíková svetlica. Nešťastie prežil, ale na 70 % tela mal popáleniny tretieho stupňa. Nasledoval trojročný pobyt v nemocnici a skúsenosti s najrôznejšími typmi bolesti spojenými so strhávaním obväzov, kúpeľmi v dezinfekčnom roztoku, naťahovaním scvrkávajúcej sa kože alebo nekončiacimi transplantáciami. Tieto otrasné zážitky boli pre Arielyho natoľko formujúce, že na mnoho rokov určili predmet jeho profesijného záujmu, ktorým sa stala bolesť a jej vnímanie pacientmi. Jeho výskum do značnej miery vychádzal z vlastných zážitkov, v tomto prípade adaptácie na fyzickú bolesť. Ariely si totiž všimol, že postupom času u neho došlo ku zvýšeniu odolnosti voči fyzickej bolesti, takže zážitky, ktoré kedysi hodnotil ako veľmi bolestivé, postupne stratili na svojej intenzite. Aby túto hypotézu o schopnosti človeka adaptovať sa na fyzickú bolesť overil, zamieril do vidieckeho klubu izraelských vojnových veteránov (Dar, Ariely & Frenk 1995). Štyridsať pacientov, ktorí sa výskumu zúčastnili, najskôr nezávislý lekár, dve sestry a terapeut z rehabilitačného centra, rozdelili do dvoch skupín podľa toho, či ich zranenia boli ľahšie – poškodenie väzov, zlomené končatiny a iné, alebo ťažšie – amputované končatiny, ťažké popáleniny a pod. Potom veteráni pristúpili k realizácii samotného experimentu. Inštrukcia, ktorú dostali, bola veľmi jednoduchá a spočívala v tom, aby ponorili ruku do nádoby s vodou, ktorá mala 48 °C a vydržali v nej čo najdlhšie. Aké boli výsledky? Dar, Ariely & Frenk (Tamže, s. 191) zistili, že pacienti, ktorí mali ľahšie poranenia, hlásili, že prah bolesti dosiahli v priemere po 4,69 sekundách, na rozdiel od invalidov s ťažšími zraneniami, ktorí sa ozvali až po 10,13 sekundách. Druhým zistením bolo, že účastníci s ľahšími poraneniami vytiahli ruku z vody pre neznesiteľnú bolesť v priemere po 27,02 sekundách, zatiaľ čo vážne poranení pacienti až po 58,09 sekundách. Výsledky tejto štúdie, tvrdí Ariely (2010, kap. On Adaptation), potvrdili jeho vlastnú skúsenosť, že človek disponuje schopnosťou adaptácie na fyzickú bolesť. Ide však o jedinú formu adaptácie?



\*\*\*\*\*

V roku 1978 stvárnil Christopher Reeve (1952 - 2004) hlavnú rolu Supermana v prvom diele filmu s rovnomenným názvom *Superman*, kasovom trháku, ktorý ho okamžite katapultoval medzi hollywoodsku smotánku. Reeve sa stal celebritou; ďalšie filmové ponuky sa iba hrnuli. Aktivitou hýriaci Reeve využíval svoj mediálny vplyv aj mimo strieborného plátna, keď sa angažoval v hnutiach ako *Amnesty International*, *Save the Children* a iných. Herec prežíval šťastné obdobie; darilo sa mu v súkromí, „topil“ sa v peniazoch, mal vplyv a prestíž. V roku 1995 sa však jeho život dramaticky zmení, keď na jazdeckej súťaži vo Virginii spadne z koňa a zlomí si dva krčné stavce. Nasledujúcich deväť rokov, až do svojej smrti, strávi ako kvadruplegik, neschopný akéhokoľvek pohybu; bude dýchať iba za pomoci prístrojov a zápasíť s množstvom zdravotných komplikácií, ktorým nakoniec v roku 2004 podľahne.

Túto tragickú premenu z úspešného „supermana“ na človeka naprosto odkázaného na neustálu starostlivosť druhých, niesol Reeve spočiatku mimoriadne ťažko a pár dní po úraze manželke navrhne svoje trápenie definitívne ukončiť. Jeho žena Dana odmietne a stane sa mu oporou až do konca života. O niekoľko rokov neskôr už bude Reeve aktívne lobovať za výskum kmeňových buniek a presadzovať záujmy organizácie, dnes fungujúcej pod názvom *The Christopher & Dana Reeve Foundation*,<sup>81</sup> ktorá sa zameriava na podporu liečby pacientov s poraneniami miechy a inými neurologickými poruchami. (Gliatto et al. 2004; Reeve 1999; Gilbert 2009, kap. Paradise Glossed) Šesť rokov po nehode Reeve v jednom z rozhovorov poznamená:

„Nežijem život, aký som si myslel, že budem viesť ... ale aj tak má zmysel, význam. Je v ňom láska, je v ňom radosť; je v ňom smiech.“ (Gliatto et al. 2004)

Samozrejme, Reeve nie je jediný človek, ktorého postihlo takéto nešťastie; podobných príbehov je veľa. Aj Andrew Potok, talentovaný maliar, bol na vrchole svojich umeleckých síl, keď ho postihla tragédia, v jeho prípade slepota, pre maliara zdravotná komplikácia zásadného charakteru. Potok bol naprosto zdevastovaný a prepadol depesiám. O strate svojho zraku napísal: „Myslel som, že už pôjdem iba dole, klesnem na dno a už v tom bahne zostanem.“ Podobne ako Reevovi, aj Potokovi, sa však z „bahna“, v ktorom sa ocitol,

---

<sup>81</sup> *The Christopher & Dana Reeve Foundation*. Dostupné na: <[http://www.christopherreeve.org/site/c.ddJFKRNoFIG/b.4048063/k.67BA/The\\_Christopher\\_amp\\_Dana\\_Reeve\\_Foundation\\_\\_Paralysis\\_amp\\_Spinal\\_Cord\\_Injury.htm](http://www.christopherreeve.org/site/c.ddJFKRNoFIG/b.4048063/k.67BA/The_Christopher_amp_Dana_Reeve_Foundation__Paralysis_amp_Spinal_Cord_Injury.htm)>. (cit. 19. 5. 2014).

podarilo dostať. Šok zo slepoty, ktorá ho pripravila o seberealizáciu a živobytie, u neho postupom času zoslabol natoľko, že začal opätovne tvoriť, tentokrát ako spisovateľ. (Ariely 2010, kap. On Adaptation)

Ako vidíme, obe osobnosti, Reeve i Potok, si prešli rovnakými fázami tvorivosti a šťastia, strmého pádu, trúchlenia a *adaptácie* na nešťastie. A práve o schopnosti ľudí adaptovať sa na nepriaznivé (ale i priaznivé) podmienky, ktorým čelia, ako sú smrť blízkej osoby, pripútanie na vozík, slepota, prepustenie z práce, rozvod alebo iné, bude pojednávať táto kapitola.

## 4.2 Hedonická adaptácia a psychologický imunitný systém

### Hedonická adaptácia

Pojem „hedonic treadmill“, doslova „hedonický bežiaci pás“ (hedonická adaptácia), zaviedli Brickman a Campbell (1971) na popis ľudskej schopnosti adaptovať sa na pozitívne a negatívne zážitky. Podobne ako na bežiacom páse, na ktorom človek beží bez toho, aby sa vlastne niekam pohol, je aj naše SWB, tvrdia Brickman a Campbell (Tamže) viac-menej stabilné a nikam sa „nehýbe“. Inými slovami, pocity šťastia a nešťastia nás zo základnej bázy SWB neodchylujú natrvalo, pretože sa na ňu po určitom čase opätovne vraciame.

Kto z nás by nasledujúcu situáciu nepoznal? Natešene si kúpime nové šaty alebo smartfón, na ktorý sme dlhé mesiace úpenlivo čakali, aby sme po niekoľkých týždňoch alebo mesiacoch s prekvapením zistili, že nás už ani oblečenie, ani mobil netešia tak, ako kedysi. A tak nám neostane nič iné ako opätovne vyraziť do nákupného centra a kúpiť si nové šaty a nový smartfón, aby sme tak kompenzovali adaptáciu na pozitívny zážitok z kúpy a spotreby pôvodných predmetov, ktorý medzičasom pominul. (Ariely 2010, kap. On Adaptation) Na tomto príklade vidíme, že adaptácia na pozitívne zážitky hrá proti nám (a našim peňaženkám). A tak, hoci naša spoločnosť objektívne bohatne a my sa stále častejšie obklopujeme stále väčším počtom nových predmetov, šitých takpovediac na našu mieru, (oveľa) šťastnejší nie sme. Pozrime sa napríklad na tieto údaje. Hoci obyvatelia USA medzi rokmi 1940 až 1970 zbohatli až o 60 % a množstvo amerických domácností vybavených umývačkou riadu, sušičkou alebo klimatizáciou vzrástlo od 60. rokov minulého storočia o desiatky percent, stúpila úroveň SWB u týchto ľudí iba nepatrne. (Brickman, Coates & Janoff-Bulman 1978, s. 925; Schwartz 2004, s. 106 - 107)

Masívny záujem o fenomén hedonickej adaptácie ako na pozitívne, tak negatívne zážitky, odštartovala štúdia od Brickmana, Coatesa & Janoff-Bulmana (1978), ktorá porovnávala mieru prežívaného šťastia z bežných radostných aktivít a celkovej životnej spokojnosti medzi: 1. výhercami v lotérii a kontrolnou skupinou a 2. paraplegikmi s kvadruplegikmi a kontrolnou skupinou, a to zhruba rok od výhry alebo úrazu. Brickman, Coates & Janoff-Bulman (Tamže, s. 920) zistili, že oproti kontrolnej skupine hodnotili výhercovia sedem každodenných aktivít, ktoré bežne navodzujú pocit dobrej nálady, šťastia alebo uvoľnenosti, menovite rozhovor s priateľom, pozeranie televízie, jedenie raňajok, udelenie pochvaly, čítanie časopisu, nákup šiat a vtip, ako menej príjemné, pričom rozdiel dosiahol štatistickú významnosť,  $F(1,42) = 7.05, p < .011$ . Čo sa týka životnej spokojnosti (minulosť, súčasnosť a predikcia do budúcnosti), skupiny medzi sebou štatisticky významné rozdiely nevykázali. Každodenné radostné aktivity hodnotili ako menej príjemné aj paraplegici s kvadruplegikmi, hoci rozdiel medzi nimi a kontrolnou skupinou nebol celkom štatisticky významný,  $F(1,44) = 3.14, p < .083$ . Pri hodnotení celkového šťastia si postihnutí pacienti – v porovnaní s kontrolnou skupinou – vybavili svoju minulosť ako šťastnejšiu, súčasnosť ako menej šťastnú, ale rozdiel v predikcii budúceho šťastia nedosiahol štatistickú významnosť. Podľa autorov je štúdia dokladom pôsobenia hedonickej adaptácie ako na pozitívne, tak – a to je v kontexte tejto kapitoly dôležité – aj na negatívne udalosti a zážitky. Hoci paraplegici a kvadruplegici považovali svoj úraz za zdroj nešťastia, zhruba rok po ňom už na ich životy nemal, ako konštatujú Brickman, Coates & Janoff-Bulman (Tamže, s. 919 - 921), devastačné účinky. Inými slovami, na svoje utrpenie si, podobne ako Ch. Reeve alebo A. Potok, do veľkej miery, zvykli.

Ďalšie práce, ktoré prinášali evidenciu v prospech uvedenej schopnosti človeka adaptovať sa na negatívne zážitky, začali rýchlo pribúdať. (pozri Gilbert 2009, kap. Paradise Glossed) Štúdia od Suha, Dienera & Fujitu (1996) je špecifická v tom, že bližšie stanovila dĺžku adaptácie na pozitívne a negatívne zážitky. Výskum prebiehal v dvoch časových obdobiach, na jeseň roku 1993 (čas 1) a na jar nasledujúceho roku (čas 2), a zúčastnilo sa ho celkovo 115 vysokoškolákov. Pri oboch meraniach dostali študenti zoznam 88 (čas 1), resp. 100 (čas 2) pozitívnych (svadba, prijatie na vysokú školu, zlepšenie finančnej situácie, kúpa automobilu a iné) a negatívnych udalostí (rozvod, potrat, výpoveď z práce, obeť zločinu, vážna choroba a iné), ktorých výskyt vo svojom živote za ostatné štyri roky bližšie špecifikovali na stupnici od „stalo sa v ostatných troch mesiacoch“ (1) cez „stalo sa pred rokom či dvomi“ (4) až po „nestalo sa nikdy“ (7). Na škále od nikdy (1) po vždy (7) zároveň

zaznamenávali frekvenciu výskytu celkovo 24 emócií, zoradených do dvoch pozitívnych kategórií – radosť a láska, a štyroch negatívnych – hnev, smútok, strach a hanba/vina. Z výsledkov vyplynulo, že vplyv na SWB mali iba udalosti mladšie ako šesť mesiacov, väčšinou však mladšie ako tri mesiace (Tamže, s. 1 095 a 1 098). Aktuálny stav SWB človeka tak podľa Suha, Dienera & Fujitu (Tamže, s. 1 100) možno stanoviť jedine na základe životných udalostí mladších ako šesť mesiacov v kombinácii s osobnostnými rysmi extroverzie a emočnej stability, ktorých záznam bol tiež súčasťou výskumu.

Ďalšia štúdia o adaptácii na negatívne udalosti pozorovala schopnosť ľudí vyrovnáť sa s teroristickými útokmi z 11. septembra 2001 na budovy WTC v New Yorku. Prirodzene by sme očakávali, že tento bezprecedentný akt terorizmu na americkej pôde, pri ktorom zahynulo takmer 3000 ľudí a ktorý patrí k najviac traumatickým udalostiam v dejinách USA, povedie u obyvateľov New Yorku, ktorí ho na vlastnej koži zažili, ku vzniku posttraumatickej stresovej poruchy (PTSP) (duševná porucha, ktorá vzniká ako reakcia na traumatickú udalosť, prípadne dlhotrvajúcu stresovú situáciu, F43 – Reakcie na ťažký stres a poruchy prispôsobenia). (pozri Vágnerová 2008, s. 431 - 436) Pacient, ktorý trpí PTSP, traumatickú udalosť opakovane prežíva vo svojich spomienkach, snoch či nočných morách. Porucha vyvoláva nespavosť, poruchy sústredenia, stratu sociálnej dôvery; sprevádza ju intenzívny strach a bezmocnosť, výnimkou nie sú ani suicidálne myšlienky. Galea et al. (2002) však zistili, že vyše 40 % z celkovej vzorky viac ako 1 000 obyvateľov Manhattanu, ktorí bývali k WTC najbližšie, t. j. na juh od 110. ulice, nehlásilo 5 až 8 týždňov po útokoch na WTC *žiadne* zo symptómov PTSP a kritériá pre diagnostikovanie tejto poruchy spĺňalo iba 7,5 % subjektov. Sedem a osemnásť mesiacov po útokoch na Dvojičky sledovali Bonanno, Rennieková & Dekelová (2005) príznaky PTSP u ľudí, ktorí sa v čase útokov nachádzali priamo v ich útrobach alebo bezprostrednom okolí. Z uverejnených dát vyplýva, že väčšina pozorovaných subjektov, ktorá boli do výskumu zaradená, nevykazovala žiadne prejavy psychopatológie. (Tamže s. 993)

### **Psychologický imunitný systém a kognitívne biasy**

Otázkou, samozrejme, zostáva, aký mechanizmus je zodpovedný za uvedenú pozoruhodnú schopnosť človeka adaptovať sa na negatívne zážitky. Podľa Gilberta et al. (1998, s. 619) sa jedná o tzv. *psychologický imunitný systém* (PIS), ktorý je, ako znie definícia, súborom rôznych kognitívnych stratégií, ktoré chránia našu myseľ pred nadmernou dávkou zármutku, úzkosti, depresie či pochmúrnej nálady a pomáhajú nám

vyrovnať sa s javmi, ktoré pociťujeme ako negatívne či deštruktívne. PIS je komplexom manévrov a taktík, pomocou ktorých ohýbame a selektujeme fakty tak, aby sme zredukovali ich zraňujúci dopad na naše SWB. Patrí sem post hoc racionalizácia,<sup>82</sup> redukcia kognitívnej disonancie,<sup>83</sup> obranné mechanizmy ega, atribučná chyba ako prostriedok sebaocenenia (self-serving attribution), motivované myslenie alebo pozitívne ilúzie (Tamže), na ktoré sa teraz pozrieme bližšie.<sup>84</sup>

Pozitívne ilúzie sú nerealistické a nadmerne pozitívne postoje, ktoré majú ľudia o sebe (a svojich blízkych). Ide o formu podvodu, ktorou umelo navyšujeme svoje schopnosti, napríklad kontroly nad vlastným životom alebo preceňujeme svoje optimistické vyhliadky v prípade, že čelíme nejakej pohrome. Jednou z variantov tohto fenoménu je tzv. „*Lake Wobegon efekt*“ (the illusory superiority effect = efekt iluzórnej nadradenosti) – jav pomenovaný podľa rovnomenného mesta z rozhlasovej relácie Garrisona Keillora *A Prairie Home Companion*, kde žijú iba krásni muži, silné ženy a v každom ohľade nadpriemerné deti – ktorý vyjadruje našu tendenciu nadhodnocovať svoje schopnosti, takže ich považujeme za nadpriemerné a výnimočné (Bok 2010, lok. 2 785). Z výsledkov výskumu, ktorý sa realizoval v USA na vzorke takmer jedného milióna stredoškolských maturantov v rokoch 1976 a 1977 napríklad vyplynulo, že až 70 % z nich sa domnievalo, že disponujú nadpriemernými vodcovskými schopnosťami. Ako podpriemerné pritom ohodnotili svoje líderské schopnosti iba 2 % študentov z celkového počtu. Čo sa týka schopnosti vychádzať s druhými, až 25 % stredoškolákov sa zaradilo do horného 1 %. Výskum z *University of Nebraska*, tiež zo 70. rokov, ukázal, že rovnakému preceňovaniu nepodliehajú iba študenti, ale aj vysokoškolskí pedagógovia, z ktorých sa až 94 % domnievalo, že sú vo svojej práci lepší ako ich univerzitní kolegovia. (prevzaté z Gilovich 2008, kap. Seeing What We Want to See: Motivational Determinants of Belief) Podľa Svensona (1981) si zase väčšina z nás myslí, že sme zručnejší a bezpečnejší šoféri automobilov ako konkurenční vodiči.

Svoje hodnotenia vlastných schopností, či už vodičských, pedagogických alebo iných, pritom považujeme za správne a adekvátne, aj keď, ako sme videli, štúdia za štúdiu (pozri Gilovich 2008) odhaľujú, že sú umelo nafúknuté. „Klamom sa určite oddávajú druhí, nie my“, myslíme si. Hoci sa v našom oku častokrát nachádza obrovské brvno, nevšimneme si

---

<sup>82</sup> Pozri podkap. 7.3 Ako si správanie filozofov, etikov a ne-etikov vysvetliť?

<sup>83</sup> Pozri kap. 6 Kognitívna disonancia a terapeutický (poradenský) vzťah

<sup>84</sup> Pozri aj podkap. 2.3 Od Epiktéta k pozitívnej psychológii alebo o užitočnosti negatívnych emócií

ho, ale triesku v oku druhého spozorujeme okamžite. (Pronin 2008) Predstava o našej výnimočnosti či nadpriemernosti ako úžasného športovca, kuchára, či znalca kultúry, hoci v bazéne preplávame sotva jednu dĺžku, uvariť vieme iba čaj a speváka Kuliho si pletieme s rozprávkovou bytosťou, však má svoj účel. Ak by sme totiž pri každej príležitosti spochybňovali naše rozhodnutia a kompetenciu, boli by sme naprosto paralyzovaní. (McRaney 2011, kap. Self-serving Bias) A tak podliehame ilúziám o sebe a svete, pretože bez nich by sme upadli do zúfalstva a beznádeje. Vstali by sme vôbec ráno z postele, ak by sme neustále mysleli na to, že sme bezvýznamným zhlukom organickej hmoty, ktorý žije na miniatúrnej „svetlomodrej bodke“, ktorá sa nachádza vo vnútri gigantického vesmíru, ktorému na nás nijako nezáleží alebo by sme si permanentne pripomínali, že onedlho zomrieme, pravdepodobne v bolestiach, že sa zrejme rozvedieme, takmer určite stratíme prácu, staneme sa obeťou zločinu a pod.? Výskum skutočne ukazuje, že ľudia, ktorí trpia depresiou, takže sa nekúpu v predstave o vlastnej výnimočnosti a nadpriemernosti, podliehajú tomuto kognitívnemu biasu v oveľa menšej miere a svoje schopnosti posudzujú presnejšie. (Mezulis et al. 2004) U depresívnych pacientov je nižšia aj miera tzv. *optimistického biasu*, ktorý u zdravej populácie vyvoláva neodôvodnený pocit, že budúcnosť bude oveľa ružovejšia, takže nás v nej nestretne choroba, autonehoda, výpoveď z práce a pod. (Sharot 2011) Na rozdiel od depresívnych pacientov chápeme, že tieto nepríjemné veci sa síce stávajú, ale utešujeme sa predstavou, že sa dejú druhým a nie nám.

Ďalšou stratégiou zo zoznamu PIS na vyrovnávanie sa s negatívnymi zážitkami v našich životoch, je motivované myslenie. Jeho princípy ilustrujeme na štúdiu od Ditta a Lopeza (1992), ktorá je exemplárnym príkladom aktivácie odlišných myšlienkových procesov a správania v prípadoch, keď čelíme požadovaným alebo nechceným či traumatickým informáciám. Účastníci tohto experimentu ( $n = 48$ , *Kent State University*) mali za úlohu ponoriť lakmusový papierik do pohárka s vlastnými slinami. Výskumníci im vysvetlili, že tak testujú prítomnosť špecifického enzýmu, ktorého nedostatok vedie k chorobe pankreasu. Išlo o fiktívnu diagnózu, čo ale probandi netušili. Zo zadania vyplývalo, že test trvá zhruba 10 sekúnd až 1 minútu, ale spravidla 20 sekúnd, po ktorých dôjde ku zmene farby lakmusového papierika. Po skončení testu mali subjekty papierik z nádoby vybrať a skontrolovať jeho farbu. Ešte pred tým, než sa jedinci do plnenia tejto úlohy pustili, však boli rozdelení do dvoch skupín. Členovia prvej z nich boli informovaní, že ak nedôjde ku zmene farby lakmusového papierika z pôvodnej žltej na zelenú, znamená to hrozbu choroby pankreasu. Druhá skupina sa dozvedela pravý opak a domnievala sa, že nebezpečenstvo

výskytu choroby indikuje to, keď sa farba papierika zmení. V skutočnosti bol však papierik nastražený a farbu nemenil nikdy. Výsledky výskumu boli vsutku pôvabné. Zatiaľ čo prvá skupina účastníkov čakala na zmenu farby oveľa viac ako štandardných 20 sekúnd (v priemere o 30 sekúnd viac ako členovia druhej skupiny) a test v 52 % opakovala, subjekty z druhej skupiny vykonali retest iba v 18 %. (Tamže, s. 575 - 576) Inými slovami, subjektom, ktorí chceli počuť, že sú zdraví, stačilo veľmi málo na to, aby uverili. Naopak jedinci z prvej skupiny – u ktorých skutočnosť, že sa farba papierika nemenila, indikovala prítomnosť choroby – boli *motivovaní* o experimentálnom zadaní uvažovať celkom inak; a tak vyčkávali oveľa viac ako optimálnych 20 sekúnd na vytúženú zmenu farby, aby sa tak konečne dozvedeli to, čo chceli vedieť vlastne od samého začiatku – že sú zdraví. V inom výskume, tentokrát od Freya a Stahlbergovej (1986), ktorý ilustruje rovnaký fenomén motivovaného myslenia, vyplnili subjekty fiktívny test IQ. Následne mali za úlohu prečítať si novinové články, ktoré buď potvrdzovali, alebo spochybňovali platnosť IQ testov. Ako sa ukázalo, subjekty, ktorým bolo oznámené, že v IQ teste dosiahli horšie výsledky, strávili viac času čítaním takých textov, ktoré ich validitu kritizovali. Vidíme, že tieto subjekty boli vysoko motivované vyhľadávať také informácie, ktoré boli konformné s ich predstavou o sebe ako inteligentom človeku. Čo dodať? Selekcia faktov v praxi...

K aktivácii PIS samozrejme nedochádza pri každej negatívnej udalosti. Hyperaktivita PIS, ktorá by viedla k spusteniu obranného mechanizmu ega, post hoc racionalizácii alebo redukcii kognitívnej disonancie pri *každom* záchveve nespokojnosti či smútku, by bola kontraproduktívna, pretože by nám značne komplikovala orientáciu v (sociálnej) realite. Z toho dôvodu je pre nás čarovanie s faktami, ktoré je s činnosťou PIS spojené, užitočné iba v takých prípadoch, ktoré sú pomerne intenzívne – ako napríklad choroba, smrť rodinného príslušníka, prepustenie z práce, rozvod, osamelosť apod. (Gilbert 2009, kap. Immune to Reality, podkap. The Intensity Trigger) Medzi situácie, ktoré vedú k spusteniu PIS, patrí aj strata pocitu slobody, keď jedinec nedisponuje možnosťou voľby a čelí nevyhnutným okolnostiam. V experimente od Gilberta a Ebertovej (2002, s. 505 - 506), ktorý tento jav ilustruje, sa študenti na Harvarde prihlásili do kurzu čiernobielej fotografie. Najprv dostali za úlohu urobiť snímky, ktoré sa vzťahovali ku ich alma mater a mali pre nich osobný význam. Keď boli hotoví, vybrali dvanásť fotografií, o ktorých sa domnievali, že sú najlepšie a prišli s nimi do kurzu. Nasledovala výučba vyvolávania filmov v čiernej komore, inzerovaná ako hlavný prínos účasti na kurze. V čiernej komore subjekty ohodnotili svojich 12 fotografií podľa obľuby na škále od 1 (vôbec) po 9 (veľmi) a vybrali si dve snímky, ktoré si pod

vedením lektora vyvolali. Z nich si mohli vybrať jednu, ktorú si vzali ako suvení­r na pamiatku. Druhá z vyvolaných fotiek, oznámil učiteľ študentom, musela zostať archivovaná v zložke kurzu. Po týchto inštrukciách boli študenti rozdelení do dvoch skupín podľa toho, či svoj výber fotografie mohli (dočasná skupina) alebo nemohli (definitívna skupina) v priebehu niekoľkých nasledujúcich dní zmeniť. Keď sa kurz skončil, vyplnili frekventanti dotazník, v ktorom predpovedali svoju obľubu vybratej fotografie za štyri dni. O niekoľko dní po skončení kurzu boli študenti kontaktovaní so žiadosťou o opätovnú evaluáciu fotiek, ktoré si vyvolali. Ako sa ukázalo, študenti, ktorí patrili do dočasnej skupiny, boli s fotografiou, ktorú si vybrali, spokojní menej ako členovia zo skupiny definitívnej. Možnosť jej zmeny u nich totiž roztočila kolotoč nekonečných pochybností o správnosti ich voľby, čo obľubu vybranej fotografie znížilo. Naopak u subjektov z definitívnej skupiny, ktorí takou možnosťou výmeny fotografie nedisponovali, sa aktivoval PIS, ktorým post hoc racionalizovali svoje rozhodnutie o voľbe pôvodnej snímky, čím sa jej obľuba zvýšila. (Tamže, s. 507) Z výsledkov tiež vyplynulo, že študenti nedokázali izolovať poskytnutie možnosti výberu ako faktor, ktorý by ich obľubu pôvodnej fotografie postupom času zmenil. (Tamže, s. 508) O podobných účinkoch neodvolateľnosti našich rozhodnutí, ktorá spúšťa PIS, referuje aj výskum od Knoxa a Inkstera (1968). Vedci postupovali tak, že zašli na dostihové preteky a porovnávali výpovede desiatok ľudí o istote víťazstva koňa, na ktorého si práve stavili s tými, ktorí ešte len stáli v rade pred stávkovou kanceláriou. Ako sa ukázalo, jediní, ktorí si už stavili a svoje rozhodnutie nemohli vziať späť, dosiahli na 7-stupňovej škále istoty priemernú hodnotu 4,81, zatiaľ čo stávkari, ktorí o vklade ešte len rozmýšľali, dosiahli nižšiu hodnotu istoty 3,48, čo je rozdiel, ktorý je štatisticky významný.

Pretože si pôsobenie PIS nevedomujeme (*immune neglect*) (Gilbert et al. 1998) a k selekcii a ohýbaniu faktov, ktoré sú s ním spojené, pristupujeme bez toho, aby sme si boli ochotní priznať, že sa manipulácie s faktami vôbec dopúšťame, sú naše predikcie ohľadom dopadu negatívnych udalostí na naše SWB mimoriadne nepresné (*affective forecasting*). (Wilson, Gilbert 2005) Napríklad z Dolanovho (1997) výskumu vieme, že zdraví ľudia považujú až 83 rôznych chorôb za horšie ako smrť, zatiaľ čo pacienti, ktorí ich majú, takto neuvažujú a život si berú iba sporadicky. Problémy s odhadovaním našich budúcich pocitov zaznamenala aj štúdia od Gilberta et al. (1998). Na začiatku experimentu subjekty na škále od 1 (nie veľmi šťastný) po 10 (veľmi šťastný) predpovedali, ako by sa cítili hneď a o 10 minút neskôr po tom, ako im bolo oznámené, že neboli prijatí do zamestnania, o ktoré sa uchádzali na pracovnom pohovore. Keď tak učinili, boli vystavení skutočnému



výberovému konaniu, ktoré však bolo zinscenované, o čom podvedení nešťastníci, samozrejme, nevedeli. V jeho priebehu boli rozdelení do dvoch skupín podľa toho, či: 1. odpovedali na 15 dotazníkových otázok, ktoré sa k zamestnaniu vzťahovali iba voľne a zároveň si mysleli, že ich žiadosť vyhodnocuje iba jeden posudzovateľ alebo 2. odpovedali na 15 otázok, ktorých vzťah k zamestnaniu bol vysvetlený doplňujúcim komentárom a zároveň sa domnievali, že voľnú pozíciu neobsadia iba v prípade, že sa na tom zhodnú až traja nezávislí členovia výberovej komisie. Po skončení pohovoru výskumníci všetkým uchádzačom o zamestnanie oznámili, že prácu nedostali. Hneď potom a o 10 minút neskôr ich požiadali o záznam svojich pocitov. Z výsledkov vyplynulo, že jedinci z prvej skupiny – ktorí boli posudzovaní jediným hodnotiteľom a zároveň pri pohovore odpovedali na otázky, ktoré sa k zamestnaniu, o ktoré sa uchádzali, vzťahovali iba voľne – sa bezprostredne po zamietavom stanovisku cítili šťastnejší ako členovia druhej skupiny, pričom tento rozdiel sa ešte zvýšil o 10 minút neskôr. Dôvodom tohto efektu, špekulujú Gilbert et al. (Tamže, s. 631 - 633), je to, že racionalizácia neúspechu spojená s odvolaním sa na prazvláštne otázky výberového konania a nedobré vlastnosti jedného posudzovateľa, ktorý akosi nedokáže pochopiť, že sme pre danú pozíciu ideálnym kandidátom, je oveľa jednoduchšia, ako post hoc racionalizácia zamietnutia až tromi nezávislými posudzovateľmi, ktorých pohovor mal štandardný priebeh. Účastníci štúdie však, ako sa ukázalo, nedokázali takýto „vstup PIS do hry“ anticipovať. Gilbert et al. (1998, s. 634) sa domnievajú, že táto nevedomosť je funkčná, a uvádzajú tri dôvody, „prečo je rozumné byť o fungovaní PIS nerozumní“: 1. ak by sme si boli vedomí toho, že nejaká konkrétna udalosť aktivuje PIS, od realizácie danej mentálnej aktivity, napríklad tvorby pozitívnych ilúzií, by sme upustili, pretože by sme si uvedomili, že je spojená s „nesympatickou“ manipuláciou faktov, 2. vedomie aktivácie PIS by nás tiež mohlo odradiť od toho, aby sme reálne konali a na udalosti, ktoré by mali negatívny dopad na náš život, efektívne reagovali, pretože by sme sa namiesto toho spoľahli na silu našej mysle a jej schopnosť, povedané Epiktétovými slovami, vyrobiť z každej – akokoľvek nepriaznivej – udalosti ozdobu (*Díss.* I, 6) a 3. väčšina udalostí, tvrdia autori, je ako potenciálne odpudivá a nežiadúca, tak potenciálne príťažlivá. Aktivácia PIS pri pracovnom pohovore, ktorý sa iba na základe výsledku ukáže ako príťažlivý alebo nepríťažlivý, tak hrozí tým, že so snahou minimalizovať prípadný neúspech „Ak túto prácu nedostanem, nič sa nedeje, dostanem inú“, sa zvezie aj minimalizácia úspechu „Ak prácu dostanem, nič to neznamená a nie je čo oslavovať“. Takúto vedomosť o PIS ako svojím spôsobom „dvojsečnej zbrani“ nepovažujú autori za užitočnú. (Tamže, s. 634; pozri aj Gilbert 2009, kap. *Immune to Reality*)

Uvedená tendencia v nás, keď prehliadame pôsobenie PIS, nás vedie k pokriveným predikciám toho, ako negatívne udalosti, ktoré nastanú v budúcnosti, ovplyvnia naše SWB. Jedným z prejavov tohto nedostatku našej mysle je tzv. „*bias dopadu*“ (*impact bias*), kognitívny bias, v dôsledku ktorého preceňujeme intenzitu našich emocionálnych reakcií na negatívne udalosti v budúcnosti. Divadelným opusom, ktorý ho bravúrne spracoval, je Shakespearova tragédia *Romeo a Júlia* (2009). Po tom, ako sa Romeo zamiluje do Rozalíny, ktorá jeho lásku neopätuje, pretože pred ním uprednostní vzťah k Bohu, sa náš ohrdnutý „Don Juan“ zamkne do komory, kde sa celú noc trápi, a uvažuje dokonca o smrti. (s. 13 - 14) V druhom dejstve, treťom výstupe, popíše mních Lorenzo jeho psychický stav takto:

„Ježišu Kriste! Koľko sudov soli vyteklo z tvojich očí do údolí!

Čo slaných riek si zmrhal na tie sny, na svoj cit neslaný a nemastný!

Čo vzdychov! Ešte krúžia vôkol luny. Čo vzlykov! Ešte v ušiach mi z nich duní.

Hľa, na líci máš slzu. Chudera, nestihla ešte uschnúť odvčera.

Umieral si pre svoju Rozalínu – a znova žiješ, a už ľúbiš inú?“ (s. 25)

Veru, Romeo naozaj ožije. Netrvá totiž dlho a ocitne sa na plese rodiny Kapuletovcov, kde sa zoznami s Júliou a na Rozalínu, ako to už býva, navždy zabudne. To, čo sa ešte pred pár hodinami javilo ako koniec sveta, je naraz plné šťastných zajtrajškov. Romeovo cnenie za Rozalínou je exemplárnym príkladom biasu dopadu, čiže tendencie preceňovať intenzitu zraňujúcich udalostí na naše SWB. Aj keď nám tento príbeh o sklamaní a láske poskytuje iba anekdotickú evidenciu o pôsobení uvedeného fenoménu, jeho existencia bola pozorovaná v mnohých experimentoch. Napríklad Eastwick et al. (2008) zaznamenávali počas doby 38 týždňov predpovede mladých mileneckých dvojíc (17 - 19 rokov, 1. ročník *Northwestern University*) o emocionálnom dopade rozpadu ich vzťahu na vlastnú psychiku. Študenti museli každé dva týždne vyplniť dotazník, kde predikovali možné utrpenie vyplývajúce z krachu ich vzťahu. Do pol roka sa 38 % dvojíc skutočne rozišlo. Autori štúdie potom porovnávali záznamy, ktoré o dva týždne predchádzali koniec vzťahu s aktuálnou výpoveďou o miere prežívaného utrpenia po rozchode. Získané dáta ukázali, že aj keď mladí ľudia v týchto prípadoch nepodliehali kognitívnemu biasu, podľa ktorého by umelo predlžovali dobu smútenia po rozpade ich vzťahu (*decay bias*), predsa len sa neubránili preceňovaniu intenzity emocionálneho dopadu tohto rozpadu (*initial intensity bias*). Oba druhy biasov možno subsumovať pod obecnější bias dopadu (Tamže, s. 803 - 806). Výskyt mylných predpovedí bol nižší u jednotlivcov, ktorí boli do svojich partnerov zamilovaní

menej, u tých, ktorí sa domnievali, že je viac pravdepodobné, že čoskoro vstúpia do nového vzťahu a napokon u tých, ktorí hrali väčšiu rolu v iniciácii rozchodu. (Tamže, s. 806) Autori priznávajú, že možným nedostatkom štúdie je, že rozpad romantického vzťahu je natoľko chýlostivou témou, že účastníci experimentu mohli aktuálne prežívané utrpenie vyplývajúce z rozpadu vzťahu znižovať, aby tak nebudili dojem zraneného a odmietnutého jedinca. (Tamže, s. 807)

Bias dopadu bol pozorovaný aj v iných kontextoch a populáciách. Napríklad vysokoškolskí profesori sa domnievajú, že budú oveľa viac nešťastní, ak im nebude udelená definitíva (tenure), než sú v skutočnosti. (Gilbert et al. 1998) Ženy zase preceňujú emocionálny dopad nepriaznivého výsledku tehotenského testu (Mellers, McGraw 2001) a vysokoškolskí študenti nadhodnocujú emocionálny dopad toho, ak im je pridelené lôžko na internáte, na ktorom nechceli byť ubytovaní. (Wilson, Gilbert 2003)

Vedľa biasu dopadu je ďalšou kognitívnou chybou, ktorá pokrívuje našu schopnosť orientovať sa vo vlastnom SWB tzv. *ilúzia zamerania* (= *focusing illusion*), kognitívny bias, na základe ktorého koncentrujeme svoju pozornosť na určitý jav alebo udalosť do tej miery, že nám uniknú všetky ostatné, ktoré by naše skreslené vnímanie napravili. Tejto ilúzii podľahli aj paraplegici a kvadruplegici zo štúdie od Brickmana, Coatesa & Janoff-Bulmana (1978) (pozri vyššie), ktorých pozornosť bola tragickou udalosťou pohltená na niekoľko mesiacov natoľko, že z ich SWB prakticky vyškrtla všetky pozitívne javy – ako starostlivú rodinu, fantastických priateľov, možnosť stále si vychutnať lahodné jedlo, kino, športový zápas alebo iné bežné radosti života. Pôsobenie tejto ilúzie demonštruje nasledujúca štúdia od Schkadeho a Kahnemana (1998), ktorá zaznamenávala predstavy obyvateľov amerického Stredozápadu o živote v Kalifornii. Z jej výsledkov vyplynulo, že obyvatelia amerického Stredozápadu sa domnievajú, že ak by žili v Kalifornii – ktorá je oproti ich domovu prírodným rajom, „kde to stále žije“ – vykazovali by vyššiu mieru životnej spokojnosti. Háčik je však v tom, že obyvatelia Kalifornie oproti obyvateľom Stredozápadu väčšiu mieru životnej spokojnosti nevykazujú. Ako si to vysvetliť? Schkade a Kahneman (1998) sa domnievajú, že ideálne predstavy o živote v Kalifornii sú príkladom pôsobenia ilúzie zamerania, kvôli ktorej radia obyvatelia Stredozápadu do svojich predstáv o živote tam iba predstavu pláží, slnka a nekonečnej zábavy, aby ignorovali to, čo – na rozdiel od nich – obyvatelia Kalifornie vidia, pretože v tom dennodenne žijú, a to vysoké ceny, hrozbu zemetrasení, nekonečné zápchy na cestách a pod., ktoré mieru ich životnej spokojnosti znižujú.

Štúdiá od Wilsona et al. (2000), ktorá ilustruje rovnaký fenomén ilúzie zamerania, mala nasledujúci dizajn. Spolu 88 študentov (46 žien a 42 mužov) z *University of Virginia* a *Virginia Tech*, ktorí deklarovali, že sú futbalovými fanúšikmi, vyplnilo 1 až 2 mesiace pred vzájomným školským duelom dotazník, v ktorom hodnotili emocionálny dopad výhry či prehry svojho univerzitného futbalového tímu na svoje celkové šťastie. Subjekty mali za úlohu predpovedať mieru šťastia v deň futbalového zápasu a v ďalších siedmich dňoch. Následne boli rozdelení do dvoch skupín podľa toho, či boli zaradení do kontrolnej skupiny alebo obdržali ďalší dotazník, v ktorom mali za úlohu vybrať si jeden deň zo semestra a popísať aktivity, ktorým by sa v jeho priebehu asi venovali a koľko času by nad nimi zrejme strávili. Zároveň mali hodinu po hodine špecifikovať aktivity, o ktorých si myslia, že ich budú robiť dva a tri dni po školskom futbalovom zápase. Ako sa ukázalo, členovia skupiny s dotazníkmi boli v porovnaní s účastníkmi z kontrolnej skupiny schopní vyniesť adekvátnejšie predpovede ohľadom svojho budúceho šťastia spojeného s výhrou alebo prehrou vo futbalovom zápase. Prečo? Wilson et al. (2000) sa domnievajú, že to mala na svedomí eliminácia ilúzie zamerania. Títo študenti totiž do predpovede o miere svojho šťastia v budúcnosti zakomponovali aj predstavy bežných aktivít, od nákupu potravín po štúdium, vďaka čomu sa im podarilo vyhnúť zameraniu svojej pozornosti výhradne na futbalový zápas a jeho výsledok, a preto aj nadhodnoteniu jeho emocionálneho dopadu na vlastné šťastie.

#### 4.3 Námietky

V článku *Happiness Is a Stochastic Phenomenon* napísali Lykken a Tellegen (1996, s. 189), že je celkom dobre možné, že „snaha o to byť šťastnejší, je rovnako zbytočná ako snaha byť vyšší, takže je vlastne kontraproduktívna“. Vo svojom výskume, ktorý ich k tomuto záveru priviedol, vychádzali z údajov *The Minnesota Twin Registry*, ktorý obsahuje demografické údaje, ako dosiahnuté vzdelanie, rodinný stav, približný rodinný príjem a iné o všetkých dvojičkách narodených v Minnesote, USA medzi rokmi 1936 a 1955. Autori porovnávali well-being jednovaječných a dvojvaječných dvojičiek, aby zistili, že rodinný a socioekonomický status, výška príjmu ani religiozita nedokážu vysvetliť viac ako 3 % rozdiel v SWB jedinca. Pre vysvetlenie tohto prekvapivého údaju vykonali Lykken a Tellegen (1996) retest, tentokrát na menšej vzorke 79 jednovaječných a 48 dvojvaječných dvojičiek, ktorých SWB sledovali v časovom rozpätí desiatich rokov, keď mali subjekty okolo 20 a potom okolo

25 a 30 rokov. Z dát, ktoré získali, podľa nich vyplýva, že naše SWB je až z 80 % dedičné, čiže skoro nemenné, čo vysvetľuje ich názor, avizovaný vyššie, že snaha o jeho zmenu je vlastne zbytočná.

Teóriu hedonickej adaptácie, podľa ktorej, ako už vieme, ľudia disponujú všeobecnou schopnosťou adaptovať sa na pozitívne a negatívne zážitky, tento výskum od Lykkena a Tellegena (Tamže) dopĺňa o poznatok tzv. „neutrálnej úrovne šťastia“ (*set point theory*), ktorá je akousi základnou bázou, okolo ktorej naše SWB permanentne fluktuuje, aby sa na ňu po určitom čase opätovne vracalo. Smrť priateľa, rozpad manželstva, vážna choroba alebo neúspech vo výberovom konaní sú preto iba dočasnými výkyvmi z inak stabilnej miery šťastia, ktoré je z takmer 80 % determinovaná geneticky, a preto prakticky nemenná.<sup>85</sup>

V prípade, že by obe uvedené teórie „hedonickej adaptácie“ a „základnej úrovne šťastia“ boli absolútne platné, znamenalo by to, že človeku vlastne neostáva nič iné ako zmieriť sa s tým, že má určitú „prednastavenú“ mieru šťastia, s ktorou – z dlhodobého hľadiska – nepohnú ani také udalosti ako je svadba, promócie, narodenie potomka alebo choroba či samota. Je to ale skutočne tak, že neexistujú vôbec žiadne udalosti, ktoré by naše SWB dokázali zasiahnuť na viac ako niekoľko mesiacov, prípadne natrvalo? A je to naozaj tak, že uvedené teórie platia bezvýhradne, bez nutnosti aspoň čiastočných opráv? K parciálnym revíziám naozaj došlo. Postupom času sa napríklad psychológovia rozišli s predstavou, že globálna kategória SWB je monolitom a nahradili ju názorom, že SWB je kompozitom viacerých zložiek, ktoré sa môžu rôzne kombinovať, čo ale znamená, že celkový nárast SWB môže byť sprevádzaný výrazným poklesom v určitej parciálnej oblasti. (Lucas, Diener & Suh 1996) Kľúčovými sa však stali námietky, ktoré mierili na samotnú podstatu oboch predmetných teórií. Napríklad Diener, Lucas & Napa Scollonová (2006) upozorňujú, že ikonická štúdia od Brickmana, Coatesa & Janoff-Bulmana (1978) o adaptácii paraplegikov a kvadruplegikov na negatívnu udalosť úrazu, nie je presvedčivá prinajmenšom z dvoch

---

<sup>85</sup> Pozri tiež zhrňujúci komentár od Lilienfelda et al. (2011, s. 142 - 143): „Toto zistenie poukazuje na fakt, že podstatný vplyv na šťastie má genetika, a zvyšuje možnosť, že sa každý narodíme s individuálne nastavenou hodnotou šťastia, akousi geneticky ovplyvnenou základnou hladinou šťastia [...] Väčšina z nás sa životným okolnostiam pomerne rýchlo prispôsobí, a to ako dobrým, tak zlým. [...] Niektoré významné životné udalosti môžu naše dlhodobé šťastie ovplyvniť smerom hore i dole, aj keď s menšou intenzitou, ako sa väčšina z nás domnieva. Napríklad rozvod, ovdovenie alebo prepustenie z práce môžu viesť k dlhotrvajúcemu a niekedy i trvalému poklesu miery šťastia. (Diener, Luca, Scollon 2006) Ale i v prípade rozvodu alebo úmrtia partnera sa väčšina ľudí postupom času nakoniec viac-menej celkom prispôsobí. [...] Hoci životné okolnosti rozhodne môžu ovplyvniť naše krátkodobo prežívané šťastie, dlhodobé šťastie je z veľkej časti nezávislé na tom, čo sa nám stane.“

dôvodov: 1. pracovala s malou vzorkou iba 11 paraplegikov a 18 kvadruplegikov a 2. pacienti vykázali – v porovnaní s kontrolnou skupinou – nižšie hodnoty SWB. Rozruch, ktorý výskum vyvolal, tak vznikol hlavne preto, lebo rozdiel v SWB medzi pacientmi a členmi kontrolnej skupiny bol nižší, ako autori pôvodne očakávali. Clark et al. (2004) dodávajú, že štúdia od Brickmana, Coatesa & Janoff-Bulmana (1978) vlastne ani mieru adaptácie pacientov na ich úraz nemerala, pretože v konečnom dôsledku iba porovnávala mieru SWB medzi nimi a členmi kontrolnej skupiny.

K týmto námietkam pripočítajme fakt, že sa vo viacerých štúdiách teóriu hedonickej adaptácie nepodarilo plne verifikovať. Vo svojom výskume sa Clark et al. (2004) zamerali na vplyv nezamestnanosti na SWB. Vychádzali z údajov *German Socio-Economic Panel* (G-SOEP), dlhodobej 15-ročnej štúdie o nemeckých domácnostiach, ktorá obsahuje množstvo demografických údajov, vrátane dát o životnej spokojnosti. Clark et al. (Tamže) si z nej vytiahli údaje o takej skupine obyvateľov, ktorí boli v čase prvého zberu dát zamestnaní, potom jednorazovo prišli o prácu, následne ju opätovne získali a od tej doby o ňu až do konca výskumu neprišli. Štúdia priniesla dva hlavné závery. Po prvé, ukázalo sa, že ľudia disponujú obecnou schopnosťou adaptovať sa na nepriaznivý zážitok nezamestnanosti, hoci nie úplne, takže pôvodné hodnoty SWB nedosiahnu. A po druhé, medzi ľuďmi panovali značné rozdiely v ich schopnosti adaptácie na stratu zamestnania, ktorú mnohí z nich niesli veľmi ťažko. Headey (2007) upozorňuje, že táto variabilita, za ktorú sú, ako píše, zodpovedné predovšetkým dva faktory, a to extroverzia a emočná stabilita jedinca (Tamže, s. 11), nám uniká hlavne preto, lebo v štatistikách, ktoré sledujú obecné trendy, sa ľudia, ktorí sú negatívnu udalosťou tvrdo zasiahnutí, jednoducho stratia, pretože sú vykompenzovaní tými z nás, ktorí sú odolnejší. Značné rozdiely panujú podľa Lucasa et al. (2003) aj v adaptácii na zmeny rodinného stavu, konkrétne vstup do manželstva a ovdovenie. Autori spracovali údaje z G-SOEP od viac ako 24 000 subjektov a zistili, že život v manželstve zvyšuje SWB len minimálne, na rozdiel od ovdovenia, ktoré má na ľudí dlhodobo negatívny dopad. Vdovy a vdovci, ktorí ostali sami a do manželstva opätovne nevstúpili, sa v priemere najviac priblížili pôvodným hodnotám životnej spokojnosti 8 rokov po úmrtí manžela, ale jej hodnoty aj tak nedosiahli. (Tamže, s. 536)

Inglehart et al. (2008) skúmali údaje z *World Values Survey* a *European Values Study*, ktoré v piatich vlnách medzi rokmi 1981 až 2007 zbierali dáta o SWB obyvateľov desiatok krajín sveta. Z výsledkov vyplynulo, že v predmetnom období došlo k rastu SWB u obyvateľov 45 z celkového počtu 52 krajín, čiže v 87 %. Česi zaznamenali ôsmy a Slováci dvadsiaty prvý

najvyšší rast SWB spomedzi sledovaných krajín (pozri Tab. 3, nižšie). Medzi prvým a posledným zberom dát došlo pri tých, ktorí na začiatku výskumu deklarovali, že sú „veľmi šťastní“,<sup>86</sup> k priemernému rastu šťastia o 6,8 %. (Tamže, s. 275) Autori sa domnievajú, že pozorované zvýšenie úrovne šťastia vyvolal predovšetkým nárast slobody spojený s demokratizáciou spoločnosti, zvyšujúca sa miera sociálnej tolerancie menšín (s. 270 - 274) a ekonomický rast (s. 268 - 270). Otázkou preto zostáva, píše autori, ako si vysvetlíť pozoruhodnú stagnáciu SWB u Američanov od 40. rokov ďalej (pozri vyššie), ktorá je v rozpore s uvedeným trendom, že ekonomický rast či rast sociálnej tolerancie menšín SWB zvyšujú. Inglehart et al. (2008, s. 275 - 276) špekulujú, že dôvodom tohto javu bola skutočnosť, že po skončení Druhej svetovej vojny v roku 1945 boli USA politicky a vojensky najsilnejšou krajinou sveta, čo generovalo vysoké hodnoty šťastia, ktoré mali v nasledujúcich desaťročiach – v dôsledku turbulentných povojnových časov, Studenej vojny a sociálnych otrasov – tendenciu zotrvať na pôvodných hodnotách.

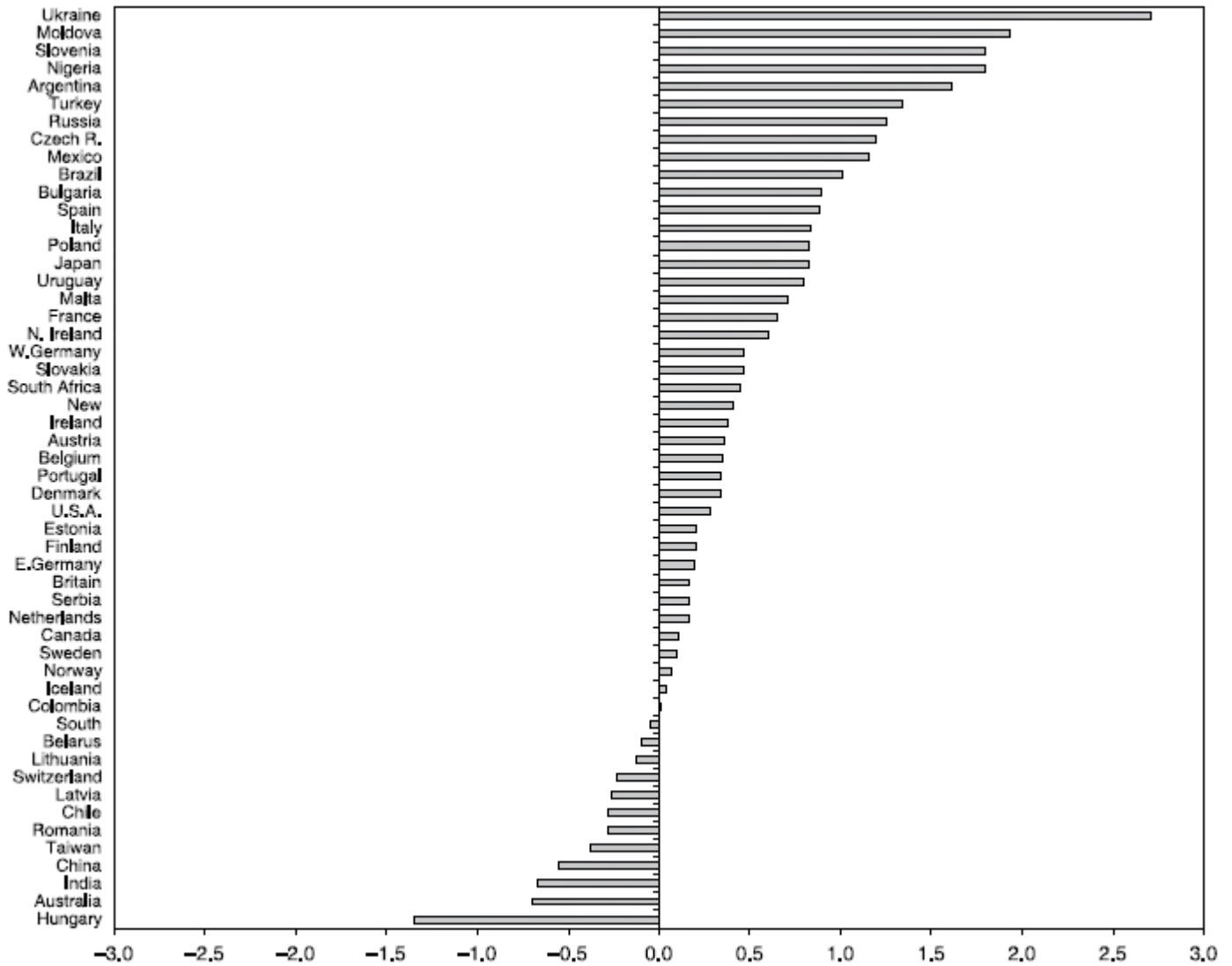
V rozpore s teóriou hedonickej adaptácie sú aj zistenia od Wortmanovej a Silverovej (1987), že neočakávaná smrť dieťaťa je pre rodiča natoľko traumatickým zážitkom, že natrvalo znižuje jeho SWB. Frederick a Loewenstein (1999, s. 313 - 314) zase na jednom mieste zhromaždili viacero štúdií, podľa ktorých kozmetické operácie trvalo zvyšujú pocit fyzickej príťažlivosti pacientov; jedným dychom však upozorňujú na nedostatky týchto výskumov, ktoré môžu byť značne skreslené. Napríklad v 80. rokoch minulého storočia bola operácia zväčšenia ženských prsníkov spojená s množstvom vyšetrení, rokmi čakania, rizikom pooperačných komplikácií a nemalou finančnou investíciou. Za týchto okolností by bol pacientkin prejav nespokojnosti s pooperačným vzhľadom priznaním, že všetka tá drina a odriekanie boli vlastne na nič (Tamže, s. 313 - 314), čo je samozrejme poznatok natoľko bolestivý, že sa mu žena radšej vyhne.

Z týchto štúdií, ako sa domnievam, vyplýva, že by sme naše predstavy o teórii hedonickej adaptácie ako *univerzálnom* procese, vďaka ktorému sa po určitom čase adaptujeme na ľubovoľnú udalosť, mali revidovať. Ukazuje sa totiž, že: 1. mnoho udalostí natrvalo znižuje (smrť blízkej osoby, ovdovenie) alebo zvyšuje (rast demokratizácie spoločnosti) naše SWB a že 2. medzi ľuďmi panujú pomerne značné rozdiely v ich schopnosti adaptácie. Tieto poznatky viedli psychológov k tomu, že postupom času znížili svoju predstavu o genetickej

---

<sup>86</sup> Štvorstupňová klasifikácia šťastia od „veľmi šťastný“, „skôr šťastný“, „nie veľmi šťastný“, až po „vôbec nie šťastný“. (Inglehart et al. 2008, s. 267)

determinácii SWB z pôvodných 80 % (Lykken, Tellegen 1996) na dnes konsenzuálne prijímaných  $\pm$  60 %. Tento pokles tak otvoril, obzvlášť na radosť pozitívnych psychológov, zhruba 40 % priestor pre aktívnu manipuláciu s SWB, napríklad pomocou rôznych behaviorálnych techník (cvičenie), kognitívnych techník (kognitívno-behaviorálna terapia) a voľných aktivít (stanovenie osobných cieľov). (Lyubomirsky, Sheldon & Schkade 2005)



Tab. 3: Zmeny v SWB ľudí od prvého k poslednému zberu dát (rozdiel v priemere 17 rokov). Životná spokojnosť sa merala na 10-stupňovej škále, šťastie na 4-stupňovej. Koefficient z tabuľky bol vypočítaný podľa nasledujúceho vzorca,  $SWB = \text{životná spokojnosť} - 2,5 \times \text{šťastie}$  (Inglehart et al. 2008, s. 274)



\*\*\*\*\*

Je nešťastím, ak filozofickí poradcovia – či už z nevedomosti alebo zámerne – zamieňajú činnosť PIS s vlastným terapeutickým pôsobením na klienta. Deklarovať terapeutické účinky navodené pôsobením filozofie týchto „milovníkov múdrosti“, zdá sa, vôbec netrápi, pretože je viac ako intelektuálne pohodlné a finančne zaujímavé zviest' každý rast klientovho SWB na pôsobenie filozofických metód, zručností a znalostí, aj keď je vysoko pravdepodobné, že sú pre naprosto drvivú väčšinu z nás dostupné úplne zadarmo, a to v podobe PIS. Vyrieknuté však nemá nijakým spôsobom implikovať predstavu o nepotrebnosti verbálnej terapie. PIS nie je všemohúci a mnoho ľudí, ako sme videli, negatívnymi udalosťami dlhodobo trpí. Obávam sa však, že FP sa s touto problematikou nijako nevyrovnalo, čím klienta potenciálne zavádza o možných účinkoch filozofických zručností a vedomostí na jeho problémy.

## 5 Liečba príbehmi

### 5.1 Úvod

Chvíľu po tom, ako Alica, hlavná postava Carrollovho románu *Alica v krajine zázrakov* (1984), zostúpi do čarovnej krajiny, ocitne sa, spolu s ostatnými bytosťami, v obrovskom jazere slz, ktoré naplakala. Keď sa z neho všetky postavičky dostanú na breh, začnú sa radiť o tom, ako sa usušia. Zvíťazí nápad vtáka Dodo, ktorý navrhne behanie okolo jazera. Po pol hodine tohto podivného závodu, ktorý nemal stanovený začiatok ani koniec, Dodo aktivitu ukončí. Zvieratká sa okolo neho zhromaždia a zvedavo sa ho začnú vypytovať, kto vyhral. Dodo im odpovie: „Vyhrali všetci a každý dostane cenu.“ (Tamže, s. 28)

Tento príbeh spomínam preto, lebo dal pomenovanie pre fenomén, podľa ktorého disponujú všetky druhy terapie viac-menej rovnakým terapeutickým účinkom (*verdikt vtáka Dodo*). Inými slovami, podobne ako rozprávkové bytosti, aj všetky druhy terapie sú víťazmi, pretože – bez ohľadu na rôznorodosť teórií osobnosti, psychopatológie či terapeutických metód – majú rovnaký alebo veľmi podobný terapeutický efekt. Na počiatku tejto myšlienky stál článok od Rosenzweiga (1936), ktorý je obhajobou tézy, že existujú tzv. spoločné faktory, t. j. faktory, ktoré sú spoločné všetkým terapiám a ktoré sa na terapeutickom efekte podieľajú viac než faktory, ktoré sú pre dané terapeutické systémy špecifické. Rosenzweig (1936) medzi ne zaradil osobnosť terapeuta, terapeutický vzťah medzi terapeutom a pacientom a pôsobivosť či príťažlivosť terapie, ktorá pacienta osloví natoľko, že u neho vyvolá reorganizáciu osobnosti a katarziu. Vo svojej krajnej verzii „verdikt vtáka Dodo“ znamená, že voľba medzi jednotlivými psychoterapeutickými smermi je vlastne irelevantná, pretože terapeutický efekt je funkciou troch „spoločných“ premenných – osobnosti terapeuta (empatia,...), osobnosti pacienta (odolnosť voči stresu,...) a ich vzájomnej interakcie. (Lilienfeld 2007, s. 54)

Existencia „verdiktu vtáka Dodo“ bola v ostatných desaťročiach mnohokrát empiricky potvrdená. Napríklad Wampold et al. (1997) vykonali metaanalýzu tzv. *bona fide* terapií, t. j. dobre zavedených terapií, ktoré vychádzajú zo známych a overených psychologických princípov, ako kognitívna, behaviorálna, interpersonálna, humanistická a krátkodobá psychodynamická terapia, aby zistili, že rozdiely v ich účinnosti boli minimálne. K podobným záverom dospeli aj Luborsky et al. (2002), ktorí preskúmali 17 metaanalýz o účinnosti viacerých typov psychoterapií, medzi nimi kognitívno-behaviorálnej terapie, psychodynamickej terapie a systematickej desenzibilizácie, pri liečbe bežných

psychiatrických diagnóz ako je depresia alebo úzkosť u dospelaj populácie staršej ako 18 rokov. Tieto, ale aj mnohé iné metaanalýzy naozaj poskytujú solídnu evidenciu o existencii „verdiktu vtáka Dodo“, ktorý však platí iba za určitých prísnych, limitujúcich podmienok. Tak predovšetkým, rozsah uvedených metaanalýz od Wampolda et al. (1997) a Luborského et al. (2002) bol značne obmedzený, keď zaznamenával iba niekoľko porúch a zlomok terapií, ktorých účinnosť sa všeobecne akceptuje. V súčasnosti však registrujeme viac ako 500 druhov terapií – medzi nimi anjelskú terapiu, satiterapiu alebo terapiu držaním – a okolo 300 duševných porúch uvedených v diagnostických manuáloch DSM-V a MKN-10. Absolútna akceptácia „verdiktu vtáka Dodo“ by tak viedla k pozoruhodnému a zároveň nesprávnemu záveru, že rozdiel v liečbe 150 000 (500 x 300) kombinácií terapií a porúch je rovný 0 (Lilienfeld et al. 2013, s. 893). Proti absolútnej platnosti „verdiktu vtáka Dodo“ hovorí aj to, že podľa mnohých výskumov je kognitívno-behaviorálna terapia najúčinnjšou terapiou pri liečbe viacerých porúch, vrátane depresie, chronického hnevu, nespavosti, návalov paniky či porúch prijímania potravy.<sup>87</sup> Podobná účinnosť hlavných psychoterapeutických systémov tiež nemusí nevyhnutne poukazovať na pôsobenie spoločných faktorov, ako znie jedna z námietok proti „verdiktu vtáka Dodo“, pretože každá zo psychoterapií môže aktivovať celkom iné psychické mechanizmy, ktoré sa na identickom zlepšení stavu dvoch pacientov podieľajú celkom inými, špecifickými prostriedkami. (Gee 2011)

Osobne sa domnievam, že „verdiť vtáka Dodo“ naozaj existuje, aj keď, ako sme videli, iba v určitej oslabenej verzii. V tejto kapitole sa vás pokúsim presvedčiť, že jedným z najdôležitejších (spoločných) faktorov, ktorý sa zásadným spôsobom podieľa na účinnosti každého psychoterapeutického systému, filozofické poradenstvo nevynímajúc, je, stručne povedané, *príbeh*. Uvidíme, že človek je *naratívny tvor* (storytelling animal) (Gottschall 2012) a psychoterapia a filozofické poradenstvo bezpečným miestom pre tvorbu nového životného príbehu, ktorý nášmu rozbúrenému životu udelí zmysel, o ktorý sme v dôsledku nejakej negatívnej udalosti prišli.

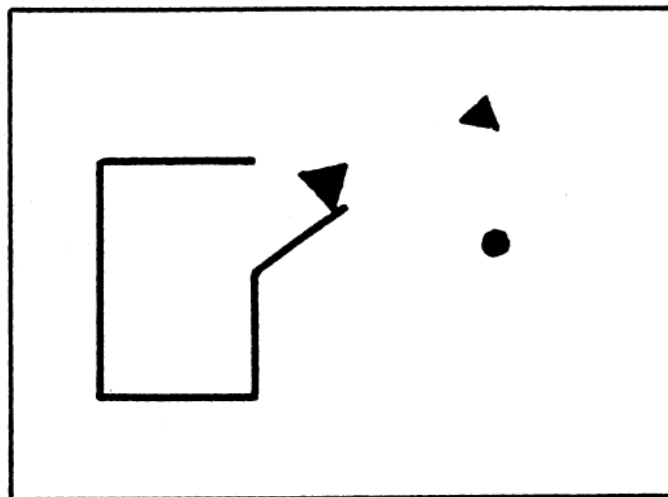
---

<sup>87</sup> Pre prehľad štúdií o rozdielnej účinnosti psychoterapií pozri Gee (2011). Pozri tiež Lilienfeld (2007, s. 54), Tavris, Aronson (2008, kap. Good Intentions, Bad Science: The Closed Loop of Clinical Judgment), Dawes (1994, kap. Psychotherapy, The Myth of Expertise) a Lambert, Ogles (2003).

Pozri aj vplyvný článok od Lamberta (1992, s. 97), podľa ktorého sa terapeutické techniky podieľajú na zlepšení pacientovho stavu z 15 %, extraterapeutické faktory (sociálna podpora, osobnostné rysy pacienta,...) zo 40 %, placebo z 15 % a spoločné faktory z 30 %.

## 5.2 Narativita mysle

V roku 1944 urobili Heider a Simmelová (1944) nasledujúci experiment. Subjektom pustili film, ktorý trval zhruba 2 a pol minúty<sup>88</sup> a v ktorom sa tri geometrické útvary – malý a veľký trojuholník a kruh – pohybovali rôznymi smermi a rýchlosťou po vymedzenej ploche, ktorá obsahovala ešte obdĺžnik (domček), ktorý sa na jednej strane otváral, takže do neho ostatné geometrické útvary mohli vojsť. (Obr. 7) Subjekty mali za úlohu interpretovať udalosti filmu. Z celkového počtu 34 vysokoškoláčok, ktoré sa experimentu zúčastnili, iba jedna z nich popísala situáciu s využitím geometrických termínov; ostatné študentky videli za útvarmi oživené bytosti, väčšinou ľudí, v dvoch prípadoch vtáky. U 19 žien nadobudol popis situácie formu *príbehu*. V druhom experimente, ktorého sa zúčastnilo 36 žien, sledovali Heider a Simmelová (Tamže) uniformitu odpovedí na otázky typu: „Akým človekom je veľký trojuholník?“, „Čo robil kruh, keď bol v dome s veľkým trojuholníkom? Prečo?“ alebo „Prečo šiel kruh do domu?“ Na ostatnú otázku napríklad 92 % žien odpovedalo, že tam išiel preto, lebo sa bál a hľadal ochranu pred zloduchom.



Obr. 7: Heider, Simmel (1944, s. 244)

Táto štúdia, domnievam sa, pôvabným spôsobom ilustruje *naratívny* rozmer našej mysle (storytelling mind, narrative bias) (Gottschall 2012; McRaney 2013, kap. Narrative Bias), ktorá je náchylná k tomu usporadúvať svet okolo seba do zmysluplného celku a príbehu, v tomto prípade napríklad do historky o súboji dvoch mužov (trojuholníky), ktorí zápolia o priazeň ženy (kruh), ktorú jeden z nich prenasleduje do domu (obdĺžnik), kde sa jej bez

---

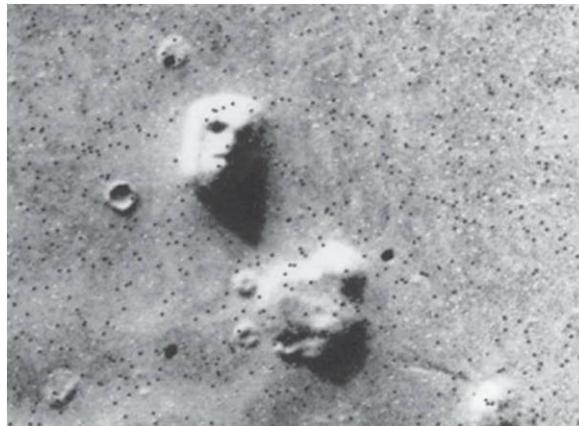
<sup>88</sup> Pozri: *Experimental study of apparent behavior. Fritz Heider & Marianne Simmel. 1944.* Dostupné na: <<http://www.youtube.com/watch?v=n9TWwG4SFWQ>>. (cit. 25. 5. 2014).

úspechu dvorí, lebo ona túži po druhom z nich, čo vyvolá hnev a agresiu pokoreného a odmietnuté nápadníka. (Heider, Simmel 1944, s. 247)

Naša naratívna myseľ sa nezhodne s neistotou a náhodou a všade vyhľadáva štruktúru či vzory, ktoré komponuje do mozaiky príbehu a ak ich nenájde, tak ich do sveta jednoducho zavedie. Túto tendenciu našej mysle implementovať do sveta štruktúru či poriadok aj v prípadoch, keď žiadne vzory neobsahuje, možno demonštrovať na myriade prípadov, okrem iného na tzv. „odhade pravdepodobnosti, s akou nastane určitá situácia“ (probability guessing). Predstavte si napríklad, že sa pred vami nachádza rad žiaroviek, ktoré sa rozsvietia buď ako červená, alebo zelená, a to celkom náhodne, bez akéhokoľvek vzoru. Každá sekvencia pozostáva z niekoľkých svetiel; vašou úlohou je uhádnuť, či nová farba v sérii bude červená alebo zelená. Ako by ste postupovali? V podstate môžete prijať dve stratégie. Prvá z nich spočíva v tom, že vždy stavíte na tú farbu, o ktorej ste si všimli, že sa doteraz rozsvietila častejšie. Ak ste napríklad zaznamenali, že zelená sa rozsvetuje v 70 % prípadov, permanentná stávka na ňu znamená, že uspejete práve v 70 % prípadov. V druhej stratégii môžete usilovať o to rozpoznať v sekvencii vzor či systém, a na jeho základe predikovať nasledujúcu farbu svetla. Avšak táto hra, ako už vieme, žiaden vzor nepozná, pretože svetlá sa začínajú celkom náhodne. Uplatnenie tohto postupu tak vedie k menšej úspešnosti v podobe 58 % uhádnutých farieb. Najzaujímavejšie na týchto výskumoch je však to, že ľudia sa pri riešení tejto úlohy riadia vo väčšine prípadov druhou, menej úspešnou stratégiou, zatiaľ čo prvú, úspešnejšiu taktiku, si volia iné živočíchy, napríklad krysy. V tejto hre sú teda ľudia menej úspešní ako ich krysí konkurenti, pretože disponujeme mysľou, ktorá nás núti vyhľadávať schémy či štruktúry aj v inak neorganizovanej spleti náhodných informácií, kde sa žiadne vzory nenachádzajú. (Wolford, Miller & Gazzaniga 2000; Mlodinow 2008, kap. Peering through the Eyepiece of Randomness)

*Apofénia* je súhrnné pomenovanie pre našu tendenciu usporadúvať náhodné a neusporiadané dáta do vzorov, ktoré považujeme za nositeľa zvláštnych významov. Myslíme na Petra a on naozaj zavolá; pozrieme sa na hodinky, ukazuje 11:11, potom znova a ono je 12:12; „To predsa nemôže byť náhoda“, vravíme si. Ako mladý tenista som sa aj ja bohato oddával tejto ilúzii a žil v bludnej predstave, že budem skvelým športovcom, pretože som sa narodil v rovnaký deň ako vynikajúci francúzsky futbalista, víťaz ankety o najlepšieho futbalistu sveta v rokoch 1998, 2000 a 2003, Zinedine Zidane. „V taký deň sa predsa musia rodiť iba skvelí atléti!“ a „Prehovára ku mne vesmír“, myslel som si! Aké smutné bolo pre mňa zistenie, že každý z nás zdieľa rovnaký dátum narodenia s takmer 20 miliónmi ďalších

ľudí, takže pravdepodobnosť, že sa narodíme v rovnaký deň ako nejaká športová, umelecká alebo iná celebrita, je pomerne vysoká. Záhada vyriešená (McRaney 2011, kap. Apophenia). Jednou zo špecifických verzií apofénie je *pareidolia*, keď náhodným podnetom v podobe obrazov alebo zvukov, udeľujeme významy, ktoré nemajú (Obr. 8). (McRaney 2011, kap. Apophenia; Gottschall 2012, kap. The Mind Is a Storyteller) Prívrženci tzv. „obrátenej reči“ (reverse speech) sa zase domnievajú, že keď rozprávame, podvedome vytvárame skryté významy, ktoré dokážeme odhaliť vtedy, keď si náš prejav pustíme odzadu, t. j. obrátíme ho. Inými slovami, v nezrozumiteľnom a chaotickom prúde hlások sa údajne nachádza utajený príbeh, v ktorom na povrch vyubláva naše podvedomie, ako je to napríklad pri obrátenom počúvaní slávnej piesne „Stairway to Heaven“ od Led Zeppelin, v ktorej majú zaznieť skryté významy v podobe slov ako „Satan“, „666“ a pod. (Oates 2011; Byrne, Normand 2000)



Obr. 8: Obrázok „tváre“ na Marse, „dôkaz“ o mimozemskej civilizácii. Zaznamenané sondou Viking 1 v roku 1976.<sup>89</sup>

Mimochodom, na tejto naratívnej a zmysel hľadajúcej dispozícii našej mysle, ktorá je do nej napevno zabudovaná, parazitujú všetky konšpiračné teórie, ktorých stúpenci hľadajú za náhodnými javmi skryté významy či príbehy, ktoré im poskytujú emocionálne uspokojujúci obraz sveta. (Gottschall 2012, kap. The Mind Is a Storyteller) Napríklad oneskorená reakcia americkej protivzdušnej obrany *NORAD* pri teroristických útokoch na WTC z 11. septembra 2001 tak pre konšpirátora nie je nič iné než dôkaz o príbehu v pozadí, že za útoky je zodpovedná americká vláda, ktorá vraj úmyselne spôsobila, že táto inštitúcia, ktorá má na

---

<sup>89</sup> Prebraté z: Gottschall (2012, kap. The Mind Is a Storyteller)

starosti ochranu severoamerického kontinentu pred leteckými útokmi, reagovala pomaly a neobratne.

### 5.3 Prieepasť medzi vedomými a nevedomými psychickými procesmi

Medzi vedomými a nevedomými procesmi našej mysle leží hlboká prieepasť, ktorú vyplňame *príbehmi*, ktoré nám umožňujú vyznať sa v sebe a vo svete, ktorý by inak bol len zhlukom chaotických a neusporiadaných informácií a mäťúcich podnetov.<sup>90</sup> (Wilson 2009; Eagleman 2011, kap. There's Someone In My Head, But It's Not Me) Pretože naša myseľ nemá k nevedomým procesom prístup, vytvára si príbehy z takých informácií, ktoré má k dispozícii. Je zrejmé, že takéto príbehy, ktoré vychádzajú z limitovaného súboru dát, budú značne zjednodušujúce alebo dokonca celkom fiktívne. To však nemusí nevyhnutne prekážať, pretože naša myseľ, ktorá sa „bojí“ explanačného vákua, považuje akýkoľvek príbeh za lepší než žiaden príbeh, čiže chaos. Príbehy, hoci sú nepresné, teda slúžia ako užitočné návody na správanie v situáciách, ktoré by bez vzoru či schémy, boli naprosto nepochopiteľné a zdrojom dezorientácie a chaotického či neefektívneho správania.

Pochybnosti o dôveryhodnosti či vernosti príbehov, ktoré naša myseľ generuje, možno ilustrovať na množstve štúdií. Začať môžeme pri experimente od Duttona a Arona (1974), v ktorom sa subjekty mužského pohlavia prechádzali po moste nad Capilano River v Kanade, na ktorom boli kontaktovaní atraktívnou ženou so žiadosťou o vyplnenie psychologického dotazníka o vplyve prírodných krás na kreativitu. Súčasťou dotazníka bolo napísanie krátkeho príbehu na námiet priloženej fotografie mladej ženy. Keď muži s prácou skončili, mladá výskumníčka im poďakovala a ponúkla možnosť osobného stretnutia za účelom podrobného vysvetlenia povahy experimentu. Vzápätí subjektom odovzdala svoje telefónne číslo. Všetky podmienky experimentu boli zhodné až na most, po ktorom muži kráčali, ktorý bol buď 1. pevný a nízky, alebo 2. visutý a kolísajúci sa nad hlbokou roklinou. Z výsledkov štúdie vyplynulo, že príbehy mužov z visutého mostu vo väčšej miere obsahovali sexuálne

---

<sup>90</sup> Existenciu nevedomých procesov možno ilustrovať na rozdiel medzi implicitnou a explicitnou pamäťou. Predstavte si napríklad, že máte za úlohu naučiť pacienta s anterográdnou amnéziou (neschopnosť vytvárať nové spomienky) pravidlám hry Tetris. Keď pacienta s touto poruchou navštívite druhýkrát a opýtate sa ho, či si pamätá pravidlá hry z ostatnej lekcie, ktorú ste s ním absolvovali včera, odpovie – pre svoju poruchu – že nepamätá. Jeho výkon sa však zlepší, a to bez toho, že by si toho bol vedomý. Explicitná pamäť pravidlá hry nezaregistrovala, implicitná áno. (Eagleman 2011, kap. Mind: The Gap)

relevantné alebo explicitné slová ako „priateľka“, „sexuálny styk“, „bozk“, „milenc“ a iné. U mužov z tohto mosta bola tiež oveľa väčšia pravdepodobnosť, že sa mladej žene ozvú a požiadajú ju o osobné stretnutie (9 z 18 oproti 2 zo 16 v druhej skupine). (Tamže, s. 512) Príčinou takto odlišného správania mužov bol rozdielny príbeh, vychádzajúci z limitovaného súboru dostupných dát, ktorý si o svojich pocitoch vytvorili. Skupina mužov z visutého mosta totiž mylne zamenila svoj zvýšený tep a spotené dlane vyplývajúce z výskytu na nebezpečnom moste za pocity intenzívnej príťažlivosti k atraktívnej žene. Mladú bádatelku a zvýšený tep, dva náhodné javy, tak myseľ spojila do spoločného *fiktívneho* príbehu o sexuálnej príťažlivosti, aby ich vzájomný výskyt vysvetlila.

V inej štúdii, ktorá ilustruje nepresnosť našich príbehov, zamierili Nisbett a Wilson (1977, s. 243 - 244) do nákupného centra, kde pod zámienkou zákazníckeho prieskumu hodnotili kupujúci štyri nylonové pančuchy umiestnené v rade zľava doprava. Ľudia boli požiadaní, aby vybrali produkt, ktorý považujú za najlepší a oznámili dôvody svojej voľby. Subjekty poskytovali odpovede na základe relevantných faktorov, ako kvalita spracovania, pružnosť materiálu a iných. V skutočnosti však boli všetky pančuchy rovnaké a nelíšili sa v žiadnom ohľade. Výskum ukázal, že subjekty mali tendenciu preferovať ako najlepšie tie pančuchy, ktoré sa v rade nachádzali najviac vpravo, a to v pomere 4 k 1 oproti pančuchám, ktoré boli prvé zľava. Ľudia si však tohto vplyvu polohy produktu neboli vedomí a svoj výber krajných pravých pančúch ospravedlňovali fiktívnym príbehom, ktorý síce nemal so skutočným dôvodom voľby nič spoločné, čo ale nemení nič na tom, že im poslúžil ako užitočný a praktický návod na orientáciu v danej situácii. V ďalšom výskume, tentokrát od Nisbetta a Schachtera (1966), boli subjekty vystavené elektrickým šokom stúpajúcej intenzity. Všetkým účastníkom bolo podané placebo, ale len polovica z nich bola informovaná o tom, že „liek“ vyvolá zvýšené búšenie srdca, nepravidelné dýchanie, tras ruky a iné symptómy, ktoré sú považované za typické reakcie na elektrické šoky (skupina A). Autori štúdie sa domnievali, že táto časť subjektov pripíše zmienené symptómy pôsobeniu placeba, takže znesie elektrické šoky s vyššou intenzitou. Táto hypotéza sa potvrdila, keď účastníci skupiny A tolerovali až 4-násobnú dávku elektrického prúdu oproti subjektom z druhej skupiny. Keď sa však týchto subjektov pýtali na to, ako si vysvetľujú svoju schopnosť zniesť vyššie dávky elektrických šokov, netušili a vymýšľali si príbehy, ktoré by ich správanie uspokojivo vysvetlili, napríklad v podobe: „Keď som mal 13 alebo 14 rokov, vyrábal som rádiá a asi som si na elektrické šoky zvykol.“ (Nisbett, Wilson 1977, 237)

Teraz sa pozrite na obrázky nižšie a zvolte tvár, ktorá vám pripadá krajšia (Obr. 9):





Obr. 9: Prebraté z: Murphy (2011)

Ak ste, rovnako ako ja, vybrali výrez tváre hornej fotografie, patríte k naprostej väčšine mužov s rovnakými estetickými preferenciami. Znázornené tváre sa pritom odlišujú v jedinom ohľade, a to vo veľkosti zorničiek, ktoré sú v prípade hornej fotky umelo zväčšené. (Murphy 2011) Výskum naozaj ukazuje, že existuje vzťah medzi pocíťovanou atraktivitou ženy a veľkosťou zorničiek, ktoré sa u žien zväčšujú pri pohľade na milovaného partnera a počas ovulácie. Zväčšené zorničky, ktoré muži považujú za atraktívne, sú teda pre ženy účinnou stratégiou pre šírenie génov, pretože im pritiaľnu partnera práve v období, keď sú plodné. (Tamže) Muži si však pôsobenie tohto javu vôbec neuvedomujú a o príťažlivosti ženy si vymýšľajú falošné príbehy. (Hess 1975) Mužský mozog je tiež nastavený tak, aby preferoval ženy, pri ktorých sa pomer medzi pásom a bokmi pohybuje v rozmedzí 0,67 až 0,8. Mimochodom, modelky fotografované pánskym časopisom *Playboy* majú počas celej jeho histórie (vychádza od roku 1953) konštantný pomer medzi bokmi a pásom okolo 0,7, aj keď sa priemerná hmotnosť fotografovaných žien znížila. Nositeľky takýchto mier považujeme za príťažlivejšie, a dokonca zdravšie a inteligentnejšie, hoci si to vôbec neuvedomujeme. Ženy zase v priebehu ovulácie preferujú drsne vyzerajúcich „mačov“, zatiaľ čo v iných obdobiach periódy mužov s jemnejšími rysmi; opäť bez prispenia vedomia. (Singh 1993; Eagleman 2011, kap. The Kinds of Thoughts That Are Thinkable) Z týchto poznatkov plynie nasledujúca rada: ak budete nabudúce svedkom romantického príbehu o tom, ako nejakú zamilovanú dvojicu spojil obdiv k poriadkumilovnosti alebo impresionistom, pamätajte, že môže byť rovnako neúplný alebo mylný ako predošlé vysvetlenia poskytnuté mužmi z mosta, ktorí si svoj strach zamenili so vzrušením

(Dutton, Aron 1974) alebo zákazníkmi, ktorí si vymýšľali príbehy o preferenciách pančúch (Nisbett, Wilson 1977), pretože sa za ním môže skrývať oveľa prozaickejšia kombinácia strniska, ovulácie, rozšírených zorničiek, ideálneho pomeru medzi pásom a bokmi a iných neuvedomovaných faktorov.

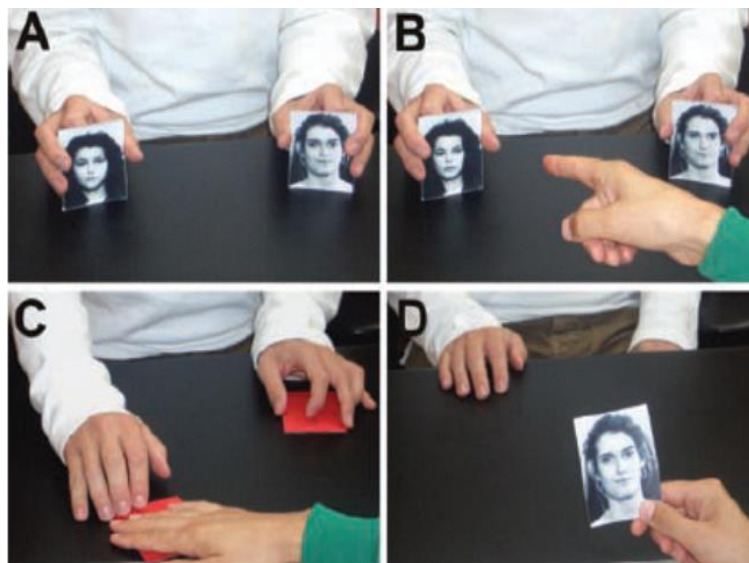
Bez príspevia nášho vedomia dochádza aj k tomu, že prechováame pozitívne city k udalostiam alebo javom, ktoré sú späté s našou osobou, aj keď ide o spojitost' čisto náhodnú, ako je to v prípade dátumu narodenia alebo mena (implicitný egoizmus). Prieskumom verejných archívov napríklad Pelham, Mirenberg & Jones (2002) zistili, že pozitívne asociácie spojené s vlastnou osobou štatisticky významne ovplyvňujú výber povolania alebo miesta trvalého bydliska jedinca. Ľudia s menom Louis tak vo väčšej miere žijú v mestách ako St. Louis v Missouri; Denisovia sú vo väčšej miere dentistami a Lawrencovia právnikmi (z angl. lawyer = právnik). V mestách ako Two Harbors, Minnesota alebo Five Points, Alabama zase žije disproportčne veľká skupina ľudí narodených druhého februára (2. 2.) a piateho mája (5. 5.) (z angl. two = dva, five = päť).

Všetky tieto štúdie o voľbe partnera, povolania, miesta bydliska, kúpe produktu v obchode či schopnosti zniesť bolesť, poukazujú na to, že naše mozgy sa častokrát rozhodujú za „nás“, bez príspevia nášho vedomia. (pozri Galdi, Acruri & Gawronski 2008) Explanačné vákuum našu myseľ ale desí natoľko, že ho permanentne vyplnía príbehmi, ktoré síce nie sú presné, pretože sú vytvorené vždy iba z obmedzeného množstva dostupných informácií, ktoré navyše pod vplyvom kognitívnych biasov selektujeme a ohýbame, čo ale nemení nič na tom, že sú nesmierne funkčné, pretože nám umožňujú efektívne sa orientovať v sebe a našom okolí.<sup>91</sup> Bez jednotiaceho príbehu o tom, aký je svet a akí sme my, by sme nedokázali zladíť diskrepanciu medzi nevedomými a vedomými procesmi (Eagleman 2011, kap. There's Someone In My Head, But It's Not Me), ktoré prebiehajú v našej mysli a čeliť množstvu neusporiadaných podnetov, ktorým sme permanentne vystavení, čo by viedlo k zmätočnému, prípadne menej efektívnemu správaniu. (pozri Gottschall 2012, kap. The Mind Is a Storyteller; Ramachandran, Blakeslee 1999, kap. Do Martians See Red?) Táto dispozícia našej mysle učesať každý súbor informácií, s ktorým sa stretne, do koherentného príbehu, vynikne obzvlášť vtedy, ak ju vystavíme informáciám, ktoré sú konfúzne, ako je to v prípade nasledujúcej štúdie od Johanssona et al. (2005) (pozri Obr.

---

<sup>91</sup> Porovnaj s apoféniou, javom, keď sa našej mysli zmocní snaha vyznať sa vo svete, orientovaná na nesprávny objekt, ktorý žiaden vzor alebo štruktúru nemá. (pozri vyššie)

10). Na začiatku experimentu dostali subjekty za úlohu vybrať si z dvoch fotografií ženskej tváre tú, ktorú považovali za viac príťažlivú (A). Ľudia prejavili svoju vôľu tým, že ukázali na preferovanú kartu (B). V ďalšom kroku (C) výskumník otočil obe karty fotografiou dolu a bez toho, aby si to účastník experimentu všimol, mu podsunul fotografiu, ktorú si nevybral. Následne (D) subjekt falošnú kartu prevzal, otočil a podal vysvetlenie pre atraktivitu tváre na fotografii, o ktorej sa domnieval, že bola jeho voľbou. Z celkového počtu 120 subjektov (70 žien) si iba 25 % všimlo, že došlo k zámene fotografií. Ostatných 75 % podvod nezaznamenalo a pre voľbu falošnej karty podávali vysvetlenia (príbehy) akoby išlo o fotografiu, ktorú si skutočne vybrali. Jeden z účastníkov výskumu sa o žene na zamenenej fotografii vyjadril takto: „Celá žiari. V bare by som sa radšej prihovril k nej ako k tej druhej. Páčia sa mi jej náušnice.“ (Tamže, s. 118) Ako však vieme, subjekt si pôvodne vybral fotografiu opačnú, na ktorej bola žena bez náušnic, ktoré teraz označil za jeden z dvoch dôvodov príťažlivosti ženy na fotke. Vidíme, že v tomto experimente si ľudia k dostupnej informácii, v tomto prípade podstrčenej fotografii, vymysleli falošný príbeh (konfabulácia), aby tak poskytli zrozumiteľné vysvetlenie, akokoľvek fiktívne, pre voľbu, o ktorej si mysleli, že je ich vlastná.



Obr. 10: Johansson et al. (2005, s. 117)

Príbehy, ktoré naša myseľ generuje, nie sú, ako sme videli, presnými záznamami skutočnosti, ale pokrivenými interpretáciami, ktorých stupeň deformácie rastie s tým, ako sa približujeme k našim jadrovým presvedčeniam, ktoré sa týkajú našej identity ako jedinca, ktorého bežne považujeme za vysoko morálneho a disponujúceho nadpriemernými športovými, umeleckými, kulinárskymi alebo inými schopnosťami. Sile príbehov nedokážu

odolať ani spomienky, ktoré sa pod ich vplyvom neustále dynamicky menia.<sup>92</sup> Napríklad vo výskume od Feeneyovej a Cassidyovej (2003) mali adolescenti za úlohu debatovať so svojimi rodičmi o témach, ktoré ich rozdeľovali, napríklad o štýle svojho obliekania, a pokúsiť sa dospieť k riešeniu príslušného problému. Keď sa sedenie skončilo, tínedžeri ohodnotili interakciu s rodičmi a intenzitu emócií, ktoré v nich diskusia vyvolala. O 6 týždňov neskôr subjekty znova hodnotili rodinnú debatu a intenzitu emócií, ktorú si s ňou spájali. Ako sa ukázalo, tí z nich, ktorí mali ku svojim rodičom blízky, vrelý a pozitívny vzťah, hodnotili spomienku na debatu, v porovnaní s pôvodným záznamom starým 6 týždňov, ako menej konfliktnú a intenzívnu. Naopak u jedincov, ktorých vzťah k rodičom bol chladný, došlo k nárastu konfliktnosti spomienky na diskusiu s nimi. Vidíme teda, že príbeh jedinca o vzťahu ku svojim rodičom, ovplyvnil jeho spomienku na debatu ako viac či menej vyostrenú. Za určitých okolností môže byť príbeh dokonca natoľko intenzívny, že vyvolá vznik spomienok na veci, ktoré sa nikdy nestali. (Loftus 2004; Tavis, Aronson 2008, podkap. True Stories of False Memories) V roku 2008 sa napríklad Hillary Clintonová, kandidátka na nomináciu na úrad prezidenta USA, v demokratických primárkach vyjadrila, že v roku 1996 sa po pristaní v Tuzle v Bosne a Hercegovine ocitla, spolu s ďalšími členmi výpravy, pod nepriateľskou paľbou, z ktorej bola vyslobodená za dramatických okolností nebezpečným útekom z miesta činu. Táto výpoveď sa ukázala ako naprosto falošná, pretože namiesto nepriateľských ostreľovačov čakala na Clintonovú na letisku uvítacia výprava spolu s 8-ročným dievčaťom, ktoré jej na ranveji zarecitovalo básničku. S najväčšou pravdepodobnosťou však Clintonová úmyselne neklamala, obzvlášť ak uvažíme, že pravdivosť jej tvrdení mohla byť, čo sa aj stalo, ľahko overená, a úmyselná lož by jej v primárkach zlomila „politický krk“. Zrejme teda išlo o ukážku tzv. „falošnej spomienky“, čiže spomienky na neexistujúcu udalosť, ktorá bola do jej hlavy implantovaná asi pod vplyvom príbehu, ktorý celý incident sprevádzal. Clintonová bola totiž informovaná, že z obáv pred vstupom do bojovej zóny poletí špeciálnym lietadlom C-17, schopným strmého stúpania a klesania, užitočného v prípade napadnutia, ktoré bolo reálne očakávané. Na sebe mala nepriestrelnú vestu a pri pristávaní manévri bola presunutá do obrneného kokpitu. Zároveň jej bolo oznámené, že po pristávaní má očakávať nepriateľskú strelbu. Letisko opustila v helikoptére, ktorú sprevádzali dva bojové vrtuľníky. (Dobbs 2008; Simons 2010)

---

<sup>92</sup> Vzťah spomienok a príbehov je vzájomný. Príbehy vytvárajú naše spomienky, ale takisto spomienky tvoria naše príbehy. (Tavis, Aronson 2008, kap. Memory, the Self-justifying Historian)

Na týchto príkladoch vidíme, že konfabulácia, t. j. tvorba nepresných príbehov, ktoré majú formu neúmyselných lží, je pevnou súčasťou každej ľudskej mysle. U ľudí, ktorí trpia rôznymi neurologickými poruchami, však nadobúda dramatické rozmery pre jej zjavný rozpor s realitou. Myseľ týchto pacientov musí totiž do deja príbehu zakomponovať aj množstvo nezmyselných a mätúcich podnetov, čím sa celý príbeh stáva pomerne bizarným. Pozrime sa ako. V 60. rokoch minulého storočia umiestnil na jedno psychiatrické oddelenie a viac ako dva roky pozoroval psychológ M. Rokeach (2011) troch pacientov, ktorí o sebe prehlasovali, že sú Ježiš Kristus. Vzhľadom na to, že kresťanstvo je monoteistické náboženstvo, čelil každý zo subjektov nepríjemnej konfrontácii neželaného konkurenta. Po celú dobu hospitalizácie však ani jeden z nich nerevidoval svoj blud a omyl pripísal vždy na vrub konkurenčným mesiášom. Za tým účelom pacienti vytvárali najrôznejšie príbehy, ktoré mali ich vlastné predstavy ospravedlniť, zatiaľ čo súperov zdiskreditovať. Leon Gabor, jeden z pacientov, si napríklad výskyt ďalších spasiteľov vysvetľoval tým, že ide len o nižších bohov. Clyde Benson zase považoval ostatných dvoch Kristov za akýchsi kyborgov, v ktorých sa nachádzajú prístroje, ktoré produkujú ich hlas či pohyby. Joseph Cassel, tretí z hospitalizovaných pacientov, sa domnieval, že iba on je pravým Bohom; ostatní podľa neho proste trpeli bludmi.

Podobných prípadov konfabulácie dnes poznáme desiatky. Napríklad pacienti, ktorí trpia anozognóziou, si svojho stavu – ochrnutie, slepota,... – nie sú vôbec vedomí. Ak človeka s touto diagnózou požiadate, aby zatlieskal, nevykoná to, pretože je paralyzovaný. Na otázku, či skutočne tlieskal, však odpovie áno. Pokiaľ ho požiadate o zopakovanie úlohy, odpovie, že sa mu už nechce alebo je unavený. Podobne, ak anozognostika, ktorý je slepý, požiadate o chôdzu v miestnosti, bude narážať do nábytku, ktorý nevidí. Ako dôvod svojej neobratnosti však neuvedie slepotu (ktorú si nevedomuje), ale napríklad iné rozmiestnenie stoličiek. Inými slovami, anozognostici si vymýšľajú príbehy – konfabulujú – len aby tak vysvetlili svoje správanie a udelili mu zmysel, ktorý by inak postrádalo. Rovnako sa správajú aj pacienti s Korsakovovým syndrómom (nemožnosť vytvárať nové spomienky). Ak sa takého pacienta opýtate, čo robí v nemocnici, vymyslí si príbeh o tom, že tam napríklad pracuje, aj keď je tam v skutočnosti hospitalizovaný. Pacienti s Cotardovým syndrómom sa domnievajú, že sú mŕtvi. Disonanciu medzi touto predstavou a skutočnosťou života redukujú tvorbou príbehu o tom, že sú duchmi v záhrobí. (McRaney 2011, kap. Confabulation; Eagleman 2011, kap. The Brain Is a Team of Rivals; Ramachandran, Blakeslee 1999)

Medzi najznámejšie príklady konfabulácie patria tie od pacientov s rozdeleným mozgom (split-brain patients). Ide o pacientov, u ktorých je komunikácia medzi ľavou a pravou hemisférou narušená v dôsledku poškodenia svorového telesa (corpus callosum), čo je zhluk nervových vlákien, ktorý obe hemisféry spája. Teraz si predstavte, že pacienti s touto poruchou umiestnite do jeho ľavého vizuálneho poľa fotku zasneženej krajiny a do pravého kurací pazúr. (pozri Obr. 11) Na stôl pred ním následne položíte dve sady štyroch obrázkov, z ktorých jeden sa vždy vzťahuje k fotke zasneženej krajiny alebo pazúra. Pacienti oznámite, že má za úlohu vybrať správny obrázok, ktorý sa tematicky viaže k fotografii. Subjekt spočiatku postupuje správne; pravá hemisféra (= ľavé vizuálne pole), t. j. ľavá ruka, priradí k zasneženej krajine lopatu na odhadzovanie snehu a ľavá hemisféra (= pravé vizuálne pole), t. j. pravá ruka, vhodne spojí pazúr a kohút. Celý experiment však začne byť zaujímavý až vo chvíli, keď sa pacienta opýtate, prečo jeho ľavá ruka, t. j. pravá hemisféra, ukazuje na lopatu. Vzhľadom k tomu, že jedine ľavá hemisféra disponuje schopnosťou reči, odpovie. Pretože je však komunikácia s pravou hemisférou prerušená, odpovie ľavá hemisféra jedine na základe informácií, ktoré má k dispozícii, a to sú pazúr a kohút. Pacient teda odvetí, že si lopatu vybral ako nástroj na upratanie kurníka (a zasneženú krajinu vo svojej výpovedi opomenie). (Gazzaniga 1998) Vidíme, že ľavá hemisféra si príbeh o kurníku vymyslela, aby tak zhľuku nesúrodých informácií, ktorými disponovala, udelila koherenciu vo forme zmysluplného príbehu.



Obr. 11: Gazzaniga 1998, s. 53

## 5.4 Liečba príbehmi

Narativita mysle je *evolučnou adaptáciou*, ktorá nám umožňuje vyznať sa vo svete a orientovať sa v ňom. Životný príbeh (life story) je osobným mýtom o tom, kým sme a kam patríme. V žiadnom prípade nejde o objektívny záznam reality, ale súbor subjektívnych presvedčení vytvorený selekciou a ohýbaním faktov do podoby (Gottschall 2012, kap. The Mind Is a Storyteller), ktorá má vyhovieť našim požiadavkám na to, že svet je bezpečný a zmysluplný, že naše schopnosti sú nadpriemerné (Lake Wobegon efekt) a náš život nie je hračkou v rukách osudu, ale podlieha kontrole a môžeme ho zámerne ovplyvňovať. (pozri Ditto, Pizarro & Tannenbaum 2009, s. 313; Janoff-Bulman 1992) Choroba, smrť alebo rozpad manželstva toto presvedčenie o svete ako bezpečnom mieste obývanom nepriemerným jedincom, ktorý má svoj osud pevne vo svojich rukách, narúšajú, čo v nás nezriedka vyvoláva pocity úzkosti, depresie a iných nežiaducich stavov, ktoré ohrozujú naše fungovanie. Psychoterapia alebo filozofické poradenstvo sú potom priestorom, ktorý je špeciálne určený na to, aby sme v ňom – pod vedením druhej osoby – prerozprávali svoj životný príbeh tak, že sa pôvodného chaosu alebo „nefunkčných vzorov“ zbavíme a nahradíme ich novými, konštruktívnymi vzormi (narrative retelling). (Neimeyer 2010; Wilson 2009, kap. Introspection and Self-narratives; Wilson 2011, kap. Shaping Our Narratives: Increasing Personal Well-Being; Pennebaker, Seagal 1999, s. 1 243)

Prepisovanie životného príbehu je podstatou posttraumatického rastu (posttraumatic growth), pri ktorom je pacient negatívnou udalosťou, napríklad závažným ochorením,<sup>93</sup> zasiahnutý natoľko, že to u neho vyvolá zmenu jeho jadrových presvedčení o sebe a svete. Pod vplyvom tohto „zemetrasenia“ začne pacient písať nový „životný príbeh“ (life narrative), v ktorom sa z pôvodne negatívnej udalosti stane pozitívny zdroj osobného rozvoja. Inými slovami, otras z devastujúcej udalosti je pre človeka ako facka, ktorá ho upozorní na to, že svojím životom doposiaľ mrhal, čo je zážitok natoľko formujúci, že to vyvolá zmenu jeho rebríčka hodnôt. Človek tak začne vychutnávať život plnými dúškami, prehľbí osobné vzťahy s rodinnými príslušníkmi a pod. (Tedeschi, Calhoun 2004)

S konštrukciou nového životného príbehu je spätá aj tzv. terapia písaním. Pennebaker (1997) a Pennebaker a Seagalová (1999) napríklad referujú, že už 15-minútové písanie po

---

<sup>93</sup> Medzi životné krízy, po ktorých bol posttraumatický rast pozorovaný, patria smrť blízkej osoby, rakovina, transplantácia kostnej drene, infarkt, dopravné autonehody, sexuálne zneužívanie, skúsenosti utečencov a rukojemníkov, vyrovnávanie sa so zdravotnými problémami detí a iné. (Tedeschi, Calhoun 2004, s. 3)

dobu 3 až 5 dní o osobných traumatických zážitkoch vedie k výraznému zlepšeniu psychického a fyzického stavu človeka. Pennebaker (1997) a Pennebaker a Seagalová (1999) porovnávali výsledky kontrolnej skupiny, ktorej členovia mali za úlohu písať o neemocionálnych témach ako napríklad o vlastnej obývacej izbe s výsledkami členov experimentálnej skupiny, ktorí boli inštruovaní zaznamenať na papier svoje najhlbšie myšlienky a pocity spojené s najviac traumatickou udalosťou v ich živote. Tieto výskumy boli mnohokrát replikované na rôznorodých vzorkách populácie, ktorú tvorili vysokoškolskí študenti, obeť zločinu, nezamestnaní, prvoroďičky a pod., t. j. ľudia, u ktorých nebola diagnostikovaná duševná porucha, ale prešli si alebo prechádzali určitým stresujúcim a psychicky náročným obdobím. Podľa Pennebaker a Seagalovej (Tamže) už taká malá manipulácia, akou je krátkodobé písanie o dôležitých negatívnych zážitkoch, ktoré nás hlboko zasiahli, viedla u členov experimentálnych skupín k tomu, že u nich, oproti subjektom z kontrolných skupín, došlo v ďalšom období niekoľkých mesiacov k posilneniu ich imunitného systému, zníženiu dávok liekov či k tomu, že si zlepšili svoj prospech v škole, dokázali sa rýchlejšie zamestnať alebo zredukovali výskyt úzkosti alebo depresie. (pozri aj Pennebaker 1997, s. 162 - 163) Pennebaker a Seagalová (1999) a Pennebaker (1997) sa domnievajú, že terapia písaním funguje tak, že jedinca núti k tomu, aby si svoje zážitky a pocity, ktoré pôvodne postrádali význam a zraňovali ho, prerozprával a utriedil do nového, zmysluplného príbehu, ktorý neutralizuje ich bolestivý a traumatický rozmer.<sup>94</sup>

Dôležitosť príbehov pre naše mentálne zdravie možno demonštrovať aj na nasledujúcej štúdií o pacientoch s Huntingtonovou chorobou. Tá je neurodegeneratívnym ochorením, ktoré u jej nositeľov vedie ku zmenám ich osobnosti, zvýšenej agresivite a protispoločenskému správaniu. Pacienti s touto diagnózou umierajú v strednom veku. Nepoznáme na ňu liečbu. Choroba sa prenáša geneticky, takže ak ju má jeden z vašich rodičov, máte 50 % šancu, že ju dostanete aj vy. (Wilson 2011, s. 55; Eagleman 2011, kap. Life After the Monarchy) Teraz si predstavte, že by ste mali možnosť podstúpiť test, ktorý by dokázal určiť, či ste po svojom rodičovi chorobu zdedili alebo nie. Učinili by ste tak? Pred rovnakú dilemu boli postavení pacienti v štúdií od Wigginsovej et al. (1992). Celkovo 135 jedincov, ktorí sa výskumu zúčastnili, výskumníci rozdelili do troch skupín podľa toho, akú

---

<sup>94</sup> Dizajn týchto experimentov spochybnili Boot et al. (2013, s. 449), podľa ktorých možno rozdiel v SWB medzi členmi experimentálnej a kontrolnej skupiny vysvetliť ako dôsledok odlišných očakávaní spojených s účasťou na nich. U subjektov z experimentálnej skupiny tak mohlo dôjsť k rastu SWB preto, lebo si – na rozdiel od jedincov z kontrolnej skupiny – sľubovali od participácie na výskume veľmi veľa.



mieru pravdepodobnosti výskytu choroby test, ktorý podstúpili, indikoval. Išlo buď o: 1. zvýšené riziko (nad 75 %, n = 37), 2. znížené riziko (pod 25 %, n = 58), alebo 3. skupinu pacientov, u ktorej nebol test dostatočne preukazný alebo ho účastníci z obáv o výsledok nepodstúpili (n = 40). Dôležitou súčasťou experimentu bolo meranie celkovej životnej spokojnosti (General Well-being Schedule) a depresie (Beck Depression Inventory) pacientov, a to pred uverejnením výsledkov a následne 7 - 10 dní, pol roka a 12 mesiacov po ich zverejnení. Ako sa ukázalo, rok od oznámenia výsledkov nevykazovali najnižšiu mieru šťastia a najvyššiu mieru depresie pacienti so zvýšeným rizikom výskytu choroby, ale tretia skupina pacientov. Inými slovami, ľudia, ktorí vedeli, že takmer na 100 % majú Huntingtonovu chorobu, boli šťastnejší a menej depresívni ako tí, ktorí mali pochyby. Prečo? Zdá sa, že ak človek zistí takú strašnú vec, akou je to, že má Huntingtonovu chorobu, môže začať okamžite pracovať na vytvorení príbehu, v ktorom túto chorobu zakomponuje do svojho života tak, aby sa s ňou mohol zmieriť. Ak si, naopak, nie je istý, tvorby nového príbehu sa vzdá, pretože vždy existuje šanca, že bude zdravý. (pozri Wilson 2011, s. 56 - 57)

\*\*\*\*\*

Domnievam sa, že filozofické poradenstvo, rovnako ako psychoterapia, lieči tvorbou nového životného príbehu, ktorý pôvodné chaotické či negatívne zážitky a skúsenosti eliminuje alebo pozmení do tej miery, že sa ich deštruktívny dopad na náš život zmierni alebo celkom stratí. Na svet, ako už vieme, sa neustále pozeráme skrz okuliare príbehov, a tak, keď sa nám stane niečo zlé, čo nezapadá do nášho životného príbehu, pretože zlé veci sa predsa dejú iba iným (optimistický bias) a zlým ľuďom (just-world hypothesis) (McRaney 2011, kap. The Just-World hypothesis), a nie nám, sme zmätení a otrasení. Svet odrazu stratí punc bezpečného miesta, po ktorom sme sa my, nadpriemerní jedinci (Lake Wobegon efekt), pohybovali tak suverénne, pretože sa zmení v neútlunú, chaotickú a nezrozumiteľnú krajinu. A tak choroba, smrť blízkej osoby či rozvod, ktoré nás do tohto stavu uvrhli, potrebujú prerozprávať, aby sa svet stal opäť vhodným miestom pre život. Ak hľadáme na veci takto, potom sa myšlienkové procesy ľudí ako James B. Stockdale, Boëthius alebo Jules Evans, ktoré boli spojené s ich snahou vyznať sa v nepriaznivej situácii, v ktorej sa ocitli (pozri kap. 2), menia na obyčajný súbor post hoc racionalizácií filozofickými prostriedkami. Domnievam sa, že generovanie pre nás príťažlivých filozofických príbehov je spôsob, ako si nahovoriť, že uväznenie vo vojenskom tábore, (Huntingtonova) choroba, prepustenie z práce, rozpad manželstva, stresujúca práca či depresia, sú iba vonkajšie, indiferentné veci, ktoré sa „nás“ netýkajú, „šifry“ boha v rozumnom svete, v ktorom sa nedeje žiadne príkorie,

skúšky nášho charakteru alebo dokonca príležitosti pre nový, krajší začiatok. (Sharot 2011; Tedeschi, Calhoun 2004) V týchto prípadoch, zdá sa mi, plní filozofia úlohu pomerne sofistikovaného prostriedku na to, ako sa efektívne klamať a produkovať súkromne uveriteľné konfabulácie, ktoré rozpadnutý príbeh znovu spoja do jednoliatej mozaiky. (pozri aj princíp Rumpelstiltskin) Pravdivosť či nepravdivosť filozofického príbehu je pritom, ako už vieme, nezávislá na jeho terapeutickom účinku.

Filozofické prepisovanie životných príbehov u mnohých ľudí nepochybne vedie k terapeutickému efektu, čo nemožno poprieť, pretože o tom máme dostatočné svedectvá (pozri kap. 2). Profesia filozofického poradenstva, ktorá má ambíciu rozvíjať terapeutický potenciál filozofie ako prostriedku rastu SWB na inštitucionálnej báze, však, ako sa obávam, mylne zamieňa pôsobenie psychologického imunitného systému, t. j. post hoc racionalizáciu, motivované myslenie, redukciu kognitívnej disonancie či pozitívne ilúzie, ktoré sa podieľajú na tvorbe nového životného príbehu, za špecifické filozofické metódy, ktorými ale nie sú. Inými slovami, tvorbu filozofického životného príbehu v čase utrpenia nepovažujem za nič iné ako za konkrétnu manifestáciu psychických procesov psychologického imunitného systému. Ak je tento výklad správny, pre filozofické poradenstvo to znamená, že v žiadnom ohľade nie je špecifickou pomáhajúcou profesiou, pretože ho dokonale dokážu suplovať zavedené psychoterapeutické systémy, predovšetkým existenciálne a humanistické. Ich výhodou je oproti filozofickému poradenstvu samozrejme to, že sú vykonávané profesionálnymi psychológmi, ktorí sú napojení na zdravotnícky systém a podliehajú úradnej kontrole, čo výrazne minimalizuje priestor pre prípadné prechmaty a prešľapy, ktorých sa, ako sme videli, filozofickí poradcovia dopúšťajú pomerne bežne. (pozri kap. 3)

## 6 Kognitívna disonancia a terapeutický (poradenský) vzťah

### 6.1 Úvod

V septembri roku 1954 sa v lokálnych amerických novinách objavila správa, ktorá upútala pozornosť psychológov Festingera, Rieckena & Schachtera (2008). Stálo v nej, že na základe predpovedí Dorothy Martinovej,<sup>95</sup> média napojeného na „vyššie bytosti“ z planéty Clarion, nachádzajúcej sa mimo slnečnej sústavy, dôjde 21. 12. 1954 k tragickej záplave, ktorá zničí život na Zemi. Festinger, Riecken & Schachter (2008) sa do skupiny okolo Dorothy Martinovej infiltrovali a v čase od októbra 1954 do januára 1955 priamo zaznamenávali život jej členov.

Dorothy Martinová u seba prvýkrát zaznamenala *automatické písanie* v decembri roku 1953, keď sa jej prihovril nedávno zosnulý otec. Postupom času však začala prijímať správy aj od vyšších, mimozemských bytostí, ktoré si ju vybrali ako médium určené na šírenie správ o hroziacej katastrofe. V proroctvách stálo, že dávno v minulosti bola populácia planéty Car rozdelená medzi „vedcov“ vedených Luciferom a „ľudí, ktorí nasledovali Svetlo“ a viedol ich Kristus. „Vedci“ vymysleli „alcetopy“, akési atómové zbrane, ktorými zničili Car a spôsobili nerovnováhu vo vesmíre, ktorá viedla takmer k totálnemu chaosu. Silám Svetla sa ale podarilo premiestniť na iné planéty ako Clarion, Uranus a Cerus. Teraz však hrozí, že sa vesmírny cyklus opäť zopakuje a vedci na Zemi, na čele s Luciferom, vyvinú zbrane hromadného ničenia, ktoré zničia Zem a vesmír znova uvrhnú do chaosu.

Koncom roka 1954 sa Martinová, spolu s hárkou jej stúpenčov, začala pripravovať na prilet mimozemských bytostí z planéty Clarion, naplánovaný na 21. 12. 1954. V predstavách členov tejto sekty nazvanej *Seekers* bola návšteva mimozemšťanov spojená s nalodením na ich lietajúci tanier a zničením zvyšku hriešneho obyvateľstva, neprístupného prorockým veštibám, apokalyptickou morskou vlnou. 20. decembra o desiatej ráno dostala Martinová správu, že mimozemšťania priletia presne o polnoci. Deň potom plynul pomaly a členovia *Seekers* sa pripravám na prilet vesmírneho korábu začali venovať až po deviatej večer, okrem iného nácvikom znalosti hesiel, ktoré boli vstupnými kódmi pre nalodenie.

Polnoc sa pomaly blížila, ale tomu, že by mal priletieť lietajúci tanier, zatiaľ nenasvedčovalo vôbec nič. Dvadsaťpäť minút pred polnocou si jeden z členov *Seekers*

---

<sup>95</sup> Vo Festinger, Riecken & Schachter (2008) z dôvodu anonymity pod pseudonymom Marian Keechová. (Bell 2011)

všimol, že má na sebe zips, čiže kov; podľa inštrukcií mimozemšťanov prísne zakázaný. Nastala takmer panika, lebo vyššie bytosti by za týchto okolností neprileteli. Zips sa podarilo odstrániť, ostávalo ešte 10 minút do konca dňa. Potom však udrela polnoc; mimozemšťania stále nikde. Napätie by sa dalo krájať. Päť minút po polnoci si niekto všimol, že jedny z hodín v miestnosti ukazujú iba 23:56. Nastala úľava; mimozemšťania ešte majú čas. Potom sa však aj ručička týchto hodín prehupla cez dvanástku; prílet mimozemských bytostí začal pripomínať čakanie na Godota. O 4:45 ráno však k Martinovej prehovorili vyššie bytosti a v upokojujúcej správe vysvetlili dôvody, prečo neprileteli. Stálo v nej, že skupina bola zdrojom toľkého Dobra a Svetla, ktoré teraz zaplavilo celú Zem, že akcia vyhubiť ľudstvo bola, prinajmenšom nateraz, odvolaná. S tým samozrejme odpadla aj povinnosť mimozemskej návštevy spojenej so záchranou členov Seekers pred apokalypsou. Odkaz bol prijatý s obrovským nadšením. Skutočnosť, že mimozemšťania neprileteli, bola považovaná za dôkaz ich existencie.

V nasledujúcich dňoch po nenaplnení veštby sa skupina začala postupne rozprchávať. Udalosti týchto dní však boli pre Festingera, Rieckena & Schachtera (2008) najbohatším zdrojom informácií, ktoré viedli k formulácii novej psychologickéj teórie *kognitívnej disonancie* (ďalej v tejto kapitole ako KD). Festinger, Riecken & Schachter (Tamže) si totiž všimli, že napriek tomu, že sa sľúbené proroctvá nesplnili, si mnohí členovia Seekers svoju vieru udržali aj naďalej. Ako je ale niečo také možné? Nie je predsa fakt, že mimozemšťania neprileteli a Zem nebola zničená, dostatočným dôkazom o omyle, ktorému veriaci podľahli?

Podľa teórie KD ľudia prirodzene usilujú o dosiahnutie kognitívnej konsonancie, súladu či rovnováhy. Ide o stav, keď si názory, ktoré človek zastáva alebo názory a správanie, vzájomne neodporujú. KD je naopak stavom nerovnováhy, ktorá je pre človeka zdrojom nepríjemného napätia, ktoré vyvoláva potrebu jeho redukcie. Festinger, Riecken & Schachter (Tamže) sa domnievajú, že keď 21. 12. 1954 lietajúci tanier z Clarionu nedorazil, prežívali členovia Seekers – naprosto oddaní svojej viere, pre ktorú opustili domovy, príbuzných a prácu, aby sa intenzívne pripravovali na blížiaci sa prílet mimozemských bytostí – KD, ktorá pramenila z rozporu medzi veľkými očakávaniami o kontakte s mimozemskou civilizáciou a živote mimo slnečnej sústavy na jednej strane a smutnou skutočnosťou, že vyššie bytosti neprileteli na strane druhej. Vzniknutá KD, ktorú členovia Seekers zažívali, vyžadovala redukciu, pretože, ako už vieme, ide o nepríjemný stav. Ale ako na to? Jedna možnosť spočíva v tom, že si priznáte, že ste hlupák, ktorý rozbil svoje sociálne väzby kvôli nezmyselným poverám a investoval čas, peniaze a energiu do šarlatánov. To ale

bolí!<sup>96</sup> (Gottschall 2012, kap. Life Stories; Tavis, Aronson 2008, kap. Cognitive Dissonance: The Engine of Self-justification; McRaney 2011, kap. Self-serving Bias) A preto zvolila väčšina členov Seekers inú stratégiu, menovite ad hoc úpravy sveta do takej podoby, aby boli konsonantné so zvyškom jadrových predstáv o sebe a svete. Uvedené epizódy so zipsom, hodinami a doplnkovou rannou veštbou sú exemplárnymi príkladmi redukcie nepríjemnej KD a výrazom priania žiť vo svete, v ktorom nepanuje disonancia, ale kde do seba všetko pekne zapadá. Túžba po konsonancii bola u členov Seekers zrejme taká veľká, že si na Štedrý večer na osemnástu hodinu naplánovali ďalší mimozemský prílet, tentokrát pred dom sekty, okolo ktorého sa zhromaždilo asi 200 zvedavcov. Keď mimozemšťania opäť neprileteli, jeden z členov sekty, pán Armstrong, redukoval KD v telefonickom rozhovore s novinárom slovami, že by sa vyššie bytosti v dave, ktorý sa nachádzal v mieste príletu, necítili príjemne, takže svoj prílet radšej opäť odložili. (Festinger, Riecken & Schachter 2008, s. 188 - 191)

Festinger, Riecken & Schachter (Tamže, kap. Alone and dry) si všimli, že významný faktor, ktorý predikoval schopnosť jedinca udržať si svoju vieru, a to napriek masívnej protievidencii, bola sociálna podpora. U prívržencov sekty, ktorí sa v čase okolo 21. 12. 1954 nenachádzali s jej jadrom a jej aktivity sledovali z diaľky, viera korodovala skôr a prejavili sa u nich známky pochyb a odpadlícva.

\*\*\*\*\*

Festingerova, Rieckenova & Schachterova publikácia *When Prophecy Fails* (2008), ktorá prvýkrát vyšla v roku 1956, stála na počiatku výskumu KD, ktorý dnes obsahuje viac ako 3 000 experimentov. (Tavis, Aronson 2008, kap. Cognitive Dissonance: The Engine of Self-justification) Ku klasike patrí štúdia od Festingera a Carlsmitha (1959), v ktorej boli vysokoškolskí študenti vystavení nesmierne nudnej úlohe, ktorá spočívala v tom, že ukladali a zase odoberali 12 cievok z podnosu pred nimi a následne otáčali 48 kolíkmi umiestnenými na doske. Subjekty vstupovali do experimentu s predstavou, že jeho podstata spočíva v hodnotení predvedeného výkonu. Keď študenti uvedené činnosti dokončili, cielene boli bádateľmi uvedení v omyl falošnou informáciou, že výskum v skutočnosti sleduje vplyv očakávaní na výkon pokusných osôb a subjekty požiadali, aby ďalšiemu účastníkovi experimentu, ktorý nasledoval po nich, opísali aktivity, ktoré ho čakali, t. j. manipulácia

---

<sup>96</sup> Pozri tiež kap. 5 Liečba príbehmi

s cievkami a kolíkmi, ako zábavné a zaujímavé. Keď tak učinili a svoje zadanie splnili, za čo boli odmenení buď 1 \$, alebo v druhej skupine až 20 \$ (v tej dobe ekvivalent celotýždenného nákupu potravín pre domácnosť), odobrali sa k ďalšiemu výskumníkovi, u ktorého mali za úlohu vyjadriť svoj vlastný názor na zábavnosť a zaujímavosť aktivít spojených s manipuláciou cievok a kolíkov. Ako sa ukázalo, subjekty, ktoré dostali za presvedčanie druhých o zábavnosti predmetných aktivít iba 1 \$, sa domnievali, že ide o činnosti, ktoré sú pomerne zábavné a zaujímavé, zatiaľ čo subjekty, ktoré obdržali až 20 \$, považovali dané aktivity za oveľa menej zábavné, podobne ako členovia kontrolnej skupiny, ktorí druhých účastníkov experimentu o atraktivite predmetných činností nepresvedčali. Teória KD vysvetľuje tak rozdielne hodnotenie aktivít ako zábavných alebo nudných rolou, akú hrali peniaze v uvažovaní jednotlivých subjektov. Totiž osoby, ktoré boli odmenené iba 1 \$, pociťovali značnú KD medzi skutočnosťou nudnej aktivity, ktorá spočívala v práci s kolíkmi a cievkami a požiadavkou popisu týchto činností druhému subjektu ako zábavných. Pretože suma 1 \$ je veľmi nízka, nepredstavuje dostatočný stimul pre ospravedlnenie klamstva. Pri otázke o zábavnosti a zaujímavosti daných aktivít tak úbohým subjektom neostávalo nič iné ako redukovať nepríjemnú KD tým, že sami seba presvedčili o relatívnej zábavnosti inak príšerne nudných aktivít. Naopak, subjekty odmenené až 20 \$ presunuli na tento stimul ospravedlnenie svojho klamstva, takže u nich nedošlo ku KD, nutnosti jej redukcie a potrebe revidovať vlastné predstavy o povahe činností z nudných na zaujímavé a zábavné. (pozri tiež Cooper 2007, s. 15 - 18; Nolen-Hoeksema et al. 2009, s. 631)

V ďalšom klasickom výskume o KD, tentokrát od Brehma (1956), mali ženy, prevažne vysokoškolské študentky 2. ročníka na *University of Minnesota*, za úlohu hodnotiť na 8-stupňovej škále od „mimoriadne žiaduci“ po „vôbec nežiaduci“ 8 kuchynských spotrebičov, medzi nimi hriankovač, prenosné rádio alebo kávovar, podľa ich kvality, atraktivity a možnosti využitia vo vlastnej domácnosti. Za účasť na experimente boli probandky odmenené jedným zo spotrebičov. Experimentátor žene vysvetlil, že ich kolekcia je limitovaná, a preto jej dal na výber iba z dvoch produktov. Táto manipulácia bola nastražená a rozdelila účastníčky experimentu do 4 kategórií podľa toho, či spadali do skupiny, kde mali na výber medzi spotrebičmi, pri ktorých bol rozdiel v hodnotení medzi vysoko žiaducim produktom (známka 5 a vyššie) a druhým produktom buď: 0,5 až 1,5 bodu (vysoká disonancia), 2 body (stredná disonancia), alebo 3 body (nízka disonancia). Zvyšok žien bol zaradený do štvrtej, kontrolnej skupiny, v ktorej neexistovala možnosť výberu

a žena dostala ten produkt, ktorý hodnotila ako druhý najviac žiaduci. Po tejto procedúre hodnotili probandky produkty znova. Ako sa ukázalo, tie z nich, ktoré mali na výber z produktov, ktorých hodnotenia boli podobné, napríklad 7 a 6, zažívali najviac disonancie, pretože voľba medzi takmer identicky obľúbenými spotrebičmi, je veľmi ťažká. Tieto ženy redukovali KD tým, že produkt, ktorý si vybrali, v následnom hodnotení označili za ešte lepší ako v hodnotení prvom. Nepříjemná disonancia tak zmizla, lebo voľba medzi veľmi obľúbeným produktom na jednej strane a normálne obľúbeným produktom, je oveľa jednoduchšia. Ženy z kontrolnej skupiny, ktoré si produkt samy nevybrali, pretože vždy dostali ten, ktorý hodnotili ako druhý najlepší, žiadnu KD nevykazovali. K redukcii KD dochádzalo iba vtedy, ak probandky disponovali možnosťou voľby medzi spotrebičmi (*paradigma slobodnej voľby*, z angl. *free-choice paradigm*) a redukcia KD bola tým vyššia, čím bol rozdiel medzi pôvodnými hodnoteniami produktov nižší. (pozri tiež Cooper 2007, kap. Cognitive Dissonance: In the Beginning a kap. Cognitive Dissonance in Today's World)

Ku KD dochádza aj v mnohých iných prípadoch. Aronson a Mills (1959) zinscenovali experiment, o ktorom si vysokoškolské študentky, ktoré sa ho zúčastnili, mysleli, že je zameraný na štúdium dynamiky procesu skupinovej diskusie. Študentkám bolo oznámené, že témou diskusného klubu bude psychológia sexu, a to z čisto pragmatických dôvodov, pretože pritiahne najviac účastníkov. Výskumníci pokračovali vysvetlením, že diskutéri spolu komunikujú cez telefón, pretože sa nachádzajú v samostatných miestnostiach. Ich oddelenie bolo zdôvodnené predpokladom rastu participácie v diskusii, ktorá by z dôvodu hanby vyplývajúcej z diskusie citlivých tém mohla byť pri fyzickom kontakte s druhými ohrozená. V skutočnosti však bola diskusia nahratá na magnetofónovú pásku, o čom ale účastníčky experimentu nevedeli. Výskumníci zároveň probandky požiadali, aby sa do diskusie zatiaľ nezapájali a iba mlčky sledovali debatu o knihe *Sexual Behavior in Animals*, o ktorej sa presvedčili, že ju nečítali. Vstup do debaty im povolili až pri ďalšej príležitosti, keď si naštudujú naplánovanú látku a budú kompetentné sa k nej vyjadriť. Cieľom týchto inštrukcií samozrejme bolo, aby účastníčky experimentu do diskusie nevstúpili, pretože by tak okamžite odhalili, že celá debata je fingovaná. Samotnému vypočutiu nahrávky predchádzala kľúčová manipulácia, ktorá účastníčky rozdelila do dvoch skupín podľa toho, či pred experimentátorom vyslovovali 12 vulgárnych sexuálnych výrazov ako napríklad š\*kať a zároveň nahlas predčítali popisy sexuálnych aktivít zo súčasnej beletrie, alebo čítali 5 sexuálnych, ale nie vulgárnych slov, ako panna, petting a pod. Táto aktivita bola výskumníkmi maskovaná ako klinický test zahanbenia či rozpakov, ktoré psychológ meral

pozorovaním váhania či začervenania sa. Na základe výskytu týchto symptómov údajne odhadoval, či je probandka vhodným kandidátom do diskusie a či sa do nej bude aktívne zapájať. Zvyšok účastníčok bol zaradený do kontrolnej skupiny, ktorá podobný test neabsolvovala. Samotná debata, ktorú si študentky vypočuli, bola navrhnutá tak, aby bola maximálne nezaujímavá, nudná a banálna. Po jej skončení ženy hodnotili účastníkov diskusie a debatu samotnú. Ukázalo sa, že tie z nich, ktoré boli vystavené čítaniu sexuálne vulgárnych výrazov a príbehov, prežívali najväčšiu KD, ktorá vznikla ako dôsledok rozporu medzi vykonávaním uvedenej nepríjemnej aktivity a zážitkom nudnej a fádnej diskusie. Tieto študentky redukovali vzniknutú KD tým, že zvýšili svoju obľubu diskusie a jej diskutérov. Uvažovali asi takto: „Ak je vstup do klubu takto namáhavý a spojený s tak nepríjemnou činnosťou čítania vulgárnych slov a sexuálne explicitných príbehov, musí ísť o naprosto úžasný klub!“ (*ospravedlnenie námahy*, z angl. *effort justification*). Tieto zistenia nedokázali vysvetliť behaviorálni psychológovia, podľa ktorých je naše správanie založené na systéme odmien, ktoré vyhľadávame a trestov, ktorým sa vyhýbame. Ak by to tak bezvýhradne bolo, potom by nepríjemná iniciácia, čiže trest, mala viesť k zníženiu obľuby diskusného klubu. Naopak, teória KD správne predpovedala, že prísnosť iniciácie vyvolá zvýšenú obľubu klubu, čo Aronson a Mills (Tamže) pozorovali. (pozri Cooper 2007, kap. Cognitive Dissonance: In the Beginning; Tavis, Aronson 2008, kap. Cognitive Dissonance: The Engine of Self-justification; Nussbaum 2012)

\*\*\*\*\*

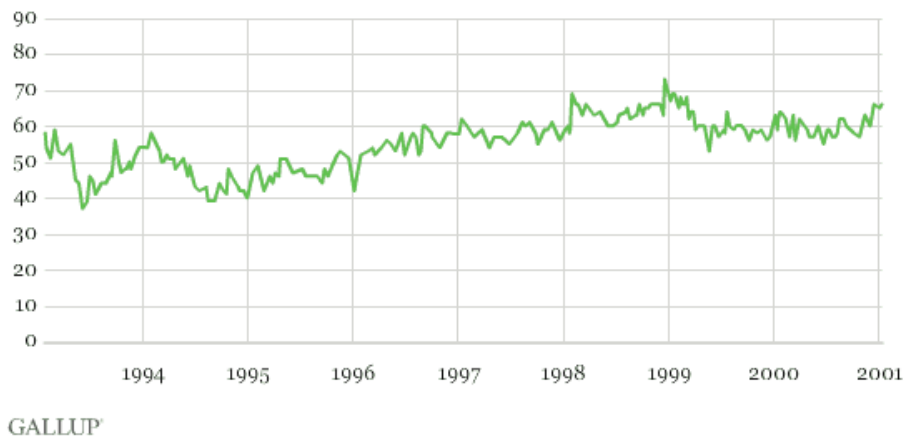
Teória KD vysvetľuje celý rad každodenných udalostí. Fajčiari sa napríklad labužnícky oddávajú vdychovaniu cigaretového dymu, ale na druhej strane vedia, že „fajčenie zabíja“. Takéto odlišné predstavy o škodlivosti a pôžitku z cigariet generujú KD, ktorá je zdrojom značného diskomfortu. Úsilie zbaviť sa ho vedie k zmenám jednotlivých predstáv, napríklad do podoby: „Fajčenie zabíja, ale nie v našej rodine. Starý otec fajčil a dožil sa 80 rokov“, takže nepríjemný pocit nepohodlia zmizne. Fajčiari majú dokonca tendenciu svoje fajčenie popierať, tvrdiac, že príležitostné fajčenie alebo absencia závislosti z nich fajčiarov nerobia. (Levinson et al. 2007) Neúspešní kandidáti na pracovnú pozíciu zase redukovujú KD napríklad tým, že príslušné miesto označia za nevyhovujúce pre nevhodný pracovný kolektív alebo z akéhokoľvek iného dôvodu, ktorý ich obráni pred konfrontáciou s neúspechom. Podobne líška z Ezopovej bájky veľmi túžila po hrozne, ale keď na neho nedosiahla, redukovala KD tým, že si vymyslela, že hrozno vlastne ani nechcela, lebo je určite kyslé. (*Ezopove bájky* 2004, s. 23) Analogicky k študentkám z výskumu od Aronsona a Millsa (1959), redukoval KD



aj brankár českej futbalovej reprezentácie Petr Čech, v jeho prípade tým, že účasť „iba“ vo štvrtfinále na šampionáte EURO 2012, spojenú s obrovskou námahou a úsilím, ktorá plynula z nepriazne médií a fanúšikov nespokojných s nepopulárnym trénerom Michalom Bílkom, ocenil viac ako bronz z EURO 2004. Čech v tejto súvislosti poznamenal: „Svojím spôsobom si náš postup do štvrtfinále tu v Poľsku cením viac ako semifinále pred ôsmimi rokmi v Portugalsku [...] Ostatných dva a pol roka *bojujeme proti všetkým* [...] Je to *neustály boj o dôveru verejnosti a všetkých*. A keď sa nám teraz podarí *proti všetkým predpokladom* postúpiť, tak potom je tá satisfakcia veľká.“ (kurzíva O. H.) (Novák 2012) Teória KD dokáže vysvetliť aj množstvo rituálov, ktoré sú pre ľudí z cudzích kultúr naprosto nepochopiteľné. Napríklad sudánske kmene Nuer a Dinka vytrhávajú niekoľko horných a dolných predných zubov všetkým svojim deťom. Podľa antropológov ide s najväčšou pravdepodobnosťou o pozostatok praxe obrany proti tetanu. Otvorom, ktorý vznikol vytrhnutím zubov, mohli totiž pacienti prijímať tekutú potravu. Postupom času sa však vytrhávanie zubov rozišlo s jeho pôvodným zámerom a stalo sa trvalou súčasťou kultúrnej výbavy týchto kmeňov, a to bez ohľadu na prítomnosť alebo absenciu tetanu. (Mangan 2005) Podľa Tavisovej a Aronsona (2008, kap. Cognitive Dissonance: The Engine of Self-justification) vyvolala vzniknutá KD medzi ukrutnou bolestivosťou zákroku a zdravotnými komplikáciami, ktoré ho sprevádzali, a jeho praktickou zbytočnosťou v čase, keď medzi obyvateľmi tetanus nevyčíňal, tlak na jej redukcii, čo sudánske kmene vyriešili tým, že čiastočne bezzubú tvár označili za estetický ideál a obrad spojený s vytrhávaním zubov za skúšku dospelosti. Cooper (2007, s. 158 - 161) vysvetľuje teóriu KD napríklad aj rast preferencií amerického prezidenta Billa Clintona po afére s úradníčkou Monikou Lewinskou z roku 1998. Cooper (Tamže, s. 161) sa domnieva, že americkí voliči redukovali KD, vzniknutú rozporom medzi ideálom pracovitého prezidenta a obvineniami z krivej prísahy a marenia spravodlivosti tým, že obľubu Clintona zvýšili, vďaka čomu sa nepríjemnej KD zbavili. Koncom roka 1998, keď kauza vrcholila, dosahovala miera spokojnosti Američanov s výkonom prezidentskej funkcie Billa Clintona v rámci jeho druhého prezidentského obdobia (1997 - 2001) maximálne hodnoty. (Obr. 12, pozri nižšie)

Vidíme, že ľudia majú tendenciu redukovať KD vždy, keď sa niektoré z ich predstáv, prípadne správanie a predstavy ocitnú v rozpore. Redukujeme KD, pretože tak pestujeme obraz o sebe ako kompetentnom, múdrom a morálnom jedincovi, ktorý si v prezidentských voľbách vyberá správne, ktorý robí iba racionálne rozhodnutia, hoci vyfajčí dve krabičky cigariet denne, a ktorý má fantastické pracovné kompetencie, aj keď sa v zozname uchádzačov o zamestnanie pravidelne ocitá na chvoste. Priznať si omyl, chybu, zlyhanie či

nedokonalosť bolí; naše sebedomie je narušené a my sa cítime urazení, ponížení a nedostatoční. Takéto pocity v nás vyvolávajú utrpenie a my robíme všetko preto, aby sme sa im vyhli. Za tým účelom selektujeme a ohýbame fakty tak, aby nás disonantné názory alebo správanie viacej nezraňovali. (Tavris, Aronson, 2008, kap. Cognitive Dissonance: The Engine of Self-justification; McRaney 2011, kap. Self-serving Bias; Gottschall 2012, kap. Life Stories)



Obr. 12: Výskum spoločnosti Gallup o spokojnosti Američanov s výkonom prezidentskej funkcie Billa Clintona v období rokov 1994 až 2001:<sup>97</sup>

## 6.2 Kognitívna disonancia v (psycho)terapii

Po tom, ako sme sa na obecnej úrovni oboznámili s KD, pristúpme teraz k experimentom, ktoré využívajú poznatky o KD k tomu, aby ich prostredníctvom vysvetlili účinky terapeutických metód. Napríklad Cooper (1980) porovnával terapeutický efekt implozívnej terapie (jedinec je vystavený pôsobeniu obávaného podnetu v takej miere až strach ustúpi), ktorú možno radiť k behaviorálnym technikám, s pôsobením placebo v podobe fyzickej aktivity – hra s jojo, skákanie cez švihadlo alebo beh – a to u pacientov, ktorí trpeli ofidiofóbiou, t. j. strachom z hadov. Na začiatku experimentu boli účastníci vyzvaní, aby sa priblížili k teráriovi s hadom a pomaznali sa s ním. Týmto spôsobom došlo k vyradeniu niekoľkých jedincov, ktorí v dostatočnej miere nevyhovovali podmienke strachu z hadov. Vzápätí boli subjekty rozdelené do dvoch skupín podľa toho, či disponovali alebo

<sup>97</sup> Presidential Approval Ratings -- Bill Clinton. *Gallup*. Dostupné na: <<http://www.gallup.com/poll/116584/presidential-approval-ratings-bill-clinton.aspx>>. (cit. 6. 5. 2014).

nedisponovali možnosťou voľby pokračovať v experimente a podstúpiť tak, alebo nepodstúpiť, terapiu (paradigma slobodnej voľby), charakterizovanú ako veľmi náročnú. Terapeutické sedenie, či už v podobe implózie alebo fyzickej aktivity, trvalo 40 minút. Po jeho skončení meral Cooper (Tamže) vzdialenosť, na akú sa subjekty priblížili k hadovi, 2-metrovému veľhadovi kráľovskému, a porovnával ju s údajmi pred terapiou. Výsledky preukázali vplyv *paradigmy slobodnej voľby*. Cooper (Tamže) zistil, že subjekty, ktoré disponovali možnosťou voľby pokračovať alebo nepokračovať v experimente, sa k hadovi priblížili o 3 m bližšie ako pred začiatkom terapie v prípade, že boli „liečení“ fyzickou aktivitou a o 2,7 m bližšie, ak boli vystavení implózi. Účastníci skupiny, ktorí nedisponovali možnosťou voľby terapiu ukončiť, sa k hadovi priblížili v priemere o 30 cm. Členovia kontrolnej skupiny, ktorí terapii vystavení neboli, údajne z technických dôvodov, sa k hadovi priblížili o 35 cm.

V druhom experimente sa Cooper (Tamže) zameril na asertivitu. Podobne ako v prvom experimente, aj tu boli subjekty rozdelené do dvoch skupín podľa toho, či mali alebo nemali možnosť rozhodnúť sa o tom, či vo výskume budú pokračovať (paradigma slobodnej voľby). Jedinci boli vystavení buď terapii fyzickým cvičením – hra s jojo, skákanie cez švihadlo alebo beh – alebo štandardnej behaviorálnej terapii, v ktorej klient a výskumník odohrali scénu, napríklad pozvanie na rande, ktorá testovala jedincovu plachosť. Keď sa terapia skončila, účastníci dostali finančnú odmenu za účasť na experimente. Cooper (Tamže) im však zámerne odovzdal iba polovicu sľúbenej sumy a pozoroval jednotlivé reakcie. Podobne ako v prípade fóbie z hadov, aj tu sa preukázal efekt voľby. Jedinci, ktorí disponovali možnosťou výberu pokračovať alebo nepokračovať v experimente, sa pri zistení, že im bola vyplatená iba polovica dohodnutej odmeny, správali oveľa viac asertívne, a to bez ohľadu na to, či boli vystavení štandardnej behaviorálnej terapii alebo placebo v podobe fyzického cvičenia,  $F(1,56) = 4,32, p < .05$ . (Cooper Tamže, s. 209) Cooper (Tamže) sa domnieva, že z týchto zistení vyplýva, že dobrovoľné rozhodnutie podstúpiť terapiu (paradigma slobodnej voľby), o ktorej pacient vie, že bude spojená s namáhavými alebo nepríjemnými aktivitami – bez ohľadu na to, či ide o štandardnú terapiu alebo ľubovoľné placebo, ktoré dôveryhodne navodzuje pocit namáhavosti, ako napríklad fyzická aktivita – zvyšuje atraktivitu cieľa, pre ktorý pacient do terapie vstupuje. Inak povedané, pacient redukuje vzniknutú KD tým, že zvýši príťažlivosť terapie – namáhavej aktivity, obyčajne spojenej s odhaľovaním vlastných nedostatkov a nepríjemnou konfrontáciou s negatívnymi emóciami – aby tak ospravedlnil rozhodnutie podstúpiť ju. Zvýšená obľuba terapie pacienta následne motivuje k tomu, aby

ciele, ktoré si v nej stanovil, dosiahol. Cooper (Tamže, s. 211 - 212) považuje ostatné vysvetlenie o čiastočnom alebo úplnom terapeutickom vplyve redukcie KD za vierohodné, aj keď pripúšťa alternatívy.

Ďalší experiment, tentokrát od Axsona a Coopera (1985), manipuloval ospravedlnenie námahy (effort justification), a to u jedincov, ktorí trpeli nadváhou, od 7 po 14 kg. Subjekty boli rozdelené do troch skupín podľa toho, či sa ocitli v kontrolnej skupine alebo skupine, kde bola terapia spojená s veľkou alebo menšou námahou. Účastníci prvej testovanej skupiny riešili množstvo pomerne náročných kognitívnych úloh. Prvá z nich spočívala v tom, aby určovali, ktoré z čiar, ktoré sa na obrazovke premietali rýchlo po sebe, v časovom rozpätí 350 ms, boli najviac vo vertikálnej polohe. Následne 20 minút čítali text, pričom ich rušila spätná väzba ich hlasu oneskorená o 316 ms. U členov druhej testovanej skupiny boli úlohy upravené tak, aby ich vyriešenie bolo jednoduchšie, takže napríklad čiary, u ktorých sledovali vychýlenie zo zvislej osy, sa menili až po 1 s. Túto úlohu tiež vykonávali kratšiu dobu, iba 3 minúty, zatiaľ čo probandi z prvej skupiny až 20 minút. Čo sa týka spätnej väzby, v prípade členov z druhej experimentálnej skupiny bola oneskorená iba o 158 ms. Axson a Cooper (Tamže) zámerné navrhli tieto „terapie“ tak, aby nemali žiaden účinok na zníženie hmotnosti. Tým chceli izolovať efekt ospravedlnenia námahy ako jedinú premennú zodpovednú za zmenu hmotnosti. Účastníci experimentu sa však museli domnievať, že sú vystavení reálnej terapii. Za tým účelom vymysleli Axson a Cooper (Tamže) fiktívnu teóriu, ktorá mala preukazovať vplyv riešenia kognitívnych úloh na chudnutie. Účastníci oboch skupín absolvovali v priebehu 3 týždňov spolu 4 terapeutické sedenia. Na konci terapie došlo u 10 členov kontrolnej skupiny k rastu hmotnosti, priemerne o 0,08 kg. Členovia druhej skupiny, ktorí čelili ľahším kognitívnym úlohám, stratili na hmotnosti v priemere 0,37 kg a účastníci skupiny s ťažšími kognitívnymi úlohami stratili v priemere najviac, až 0,8 kg. Axson a Cooper (Tamže) vyhľadali subjekty aj 6 mesiacov po skončení experimentu a zistili, že subjekty zo skupiny s ťažšími kognitívnymi úlohami stratili v priemere až 3,9 kg oproti subjektom z komparatívnej skupiny (ľahšie úlohy), ktorí schudli iba o 0,03 kg. Axson a Cooper (Tamže) sa domnievajú, že tieto dáta vysvetľuje teória KD, keď subjekty, ktoré boli vystavené náročným kognitívnym úlohám (ospravedlnenie námahy), redukovali vzniknutú KD nárastom atraktivity cieľa, kvôli ktorému do terapie vstupovali, v tomto prípade poklesu telesnej hmotnosti. Zvýšenie príťažlivosti stanoveného cieľa v nasledujúcom 6-mesačnom období subjekty vo väčšej miere motivovalo k tomu, aby ho dosiahli, takže začali cvičiť, upravili svoj jedálny lístok a pod.

Nevýhodou uvedených štúdií od Coopera (1980) a Axsoma a Coopera (1985) je, že vždy manipulovali iba s ospravedlnením námahy alebo efektom voľby. Teória KD pritom predpokladá, že disonanciu vyvolá iba vysoká miera oboch premenných. Tento nedostatok odstránila štúdia od Axsoma (1989), ktorá mala 2 x 2 faktoriálny dizajn, takže subjekty rozdelila do 4 skupín podľa toho, či boli inštruovaní, že terapia bude viac alebo menej namáhavá (vysoká x nízka manipulácia) a disponovali alebo nedisponovali možnosťou voľby v experimente pokračovať a terapiu, zameranú na liečbu strachu z hadov, podstúpiť alebo nepodstúpiť (vysoká x nízka manipulácia). Terapii v tejto štúdii subjekty reálne podrobené neboli, pretože Axsom (1989) navyše testoval hypotézu, či púhe očakávania o namáhavosti terapie disponujú podobným terapeutickým účinkom ako jej realizácia, čo sa naozaj potvrdilo.

Pôvodne sa subjekty k hadovi priblížili v priemere na vzdialenosť 1,2 m. Pri pohľade na Tabuľku 4, ktorá zaznamenáva vzdialenosť, o ktorú sa jedinci k hadovi priblížili po uvedených manipuláciách, zistíme, že najviac, takmer o 0,5 m, sa k plazovi priblížili tie subjekty, ktoré boli vystavené predstave, že terapia bude veľmi namáhavá a zároveň disponovali možnosťou sa o svojom ďalšom pôsobení v experimente dobrovoľne rozhodnúť. Účastníci kontrolnej skupiny sa k hadovi priblížili len o 0,09 m.

		Ospravedlnenie námahy	Ospravedlnenie námahy
		Nízke	Vysoké
<b>Efekt voľby</b>	Vysoký	<b>0,09 m</b>	<b>0,42 m</b>
<b>Efekt voľby</b>	Nízky	<b>0,12 m</b>	<b>0,09 m</b>

Tab. 4: Zmena priblíženia sa k hadovi ako funkcia efektu voľby a ospravedlnenie námahy (Axsom 1989, s. 239 - 240)

Podľa Tryona a Misurella (2008) je redukcia KD spoločným faktorom, ktorý je spoluzodpovedný za terapeutický efekt pri liečbe depresie behaviorálnym, kognitívnym, interpersonálnym alebo iným psychoterapeutickým systémom. Napríklad kognitívni terapeuti sa domnievajú, píše autori, že depresia má svoj pôvod v dysfunkčných predstavách, kognitívnych chybách či negatívnych interpretáciách udalostí pacientom. Cieľ kognitívnej terapie potom spočíva v tom, aby pacient nahradil uvedené iracionálne

presvedčenia alebo schémy uvažovania za funkčné, ktoré ho nebudú naďalej decimovať.<sup>98</sup> Podľa Tryona a Misurella (Tamže, s. 1 304) dochádza u pacienta v procese kognitívnej terapie ku vzniku KD medzi pôvodnými deštruktívnymi predstavami na jednej strane a znalosťou nových konštruktívnych predstáv na strane druhej. Takto navodenú KD pacienti redukujú tým, že si postupne osvoja tie predstavy, ktoré sú konsonantné so stavom naučeným v terapii, keď dysfunkčnými myšlienkami netrpia. Interpersonálni psychoterapeuti majú iné predstavy o depresii, ktorej zdroj lokalizujú do sociálnych situácií ako rozvod, prepustenie z práce, smrť blízkej osoby a pod. Tieto názory, odlišné od predstáv kognitívnych terapeutov, definujú používanie odlišných terapeutických metód, ktoré spočívajú v tom, aby si pacient osvojil nové sociálne role a novú sociálnu identitu, ktorá je disonantná so smútkom, úzkosťou či negatívnymi emóciami. Behaviorálni terapeuti zase postupujú tak, tvrdia autori, že pacienta, ktorý trpí depresiou, povzbudzujú k takému správaniu, ktoré je disonantné s jeho pocitmi a emóciami. Vzniknutú KD pacient následne redukuje tým, že svoje správanie, názory a pocity uvedie do súladu s modelmi správania, ktoré sa naučil pod vedením terapeuta. Vidíme, že hoci kognitívni, interpersonalni a behaviorálni terapeuti vychádzajú z odlišných predstáv o pôvode depresie a volia iné metódy na jej liečbu, zdá sa, že terapeutický účinok dosahujú s príspevom rovnakého javu, v tomto prípade redukcie disonantných predstáv pacienta.<sup>99</sup> (Tamže, s. 1 303 - 1 305)

### 6.3 Námietky proti teórii kognitívnej disonancie

*Teória sebapercepcie* D. Bema (1972) je konkurenčnou teóriou k teórii KD, ktorá vysvetľuje postoje a preferencie jedinca na základe pozorovania vlastného správania a externých okolností, v ktorých sa nachádza. Ak si človek napríklad ohrýza nechty, na základe externého pozorovania usúdi tohto správania, že je nervózny, a to bez toho, aby sa musel ponoriť do svojej mysle a odhaľovať v nej disonantné predstavy ako zdroje svojej nervozity. Teória sebapercepcie dokáže vysvetliť napríklad aj účinky výrazov tváre na naše správanie. V štúdií od Stracka, Martina & Stepperovej (1988) hodnotili subjekty komickosť kreslených karikatúr. Pri plnení tejto úlohy mali v ústach pero, a to tak, že buď inhibovalo, alebo navodzovalo úsmev. (Obr. 13, pozri nižšie) Ako sa ukázalo, jedinci, ktorí držali pero v ústach

---

<sup>98</sup> Pozri tiež podkap. 2.4 Od Epiktéta k modernej psychoterapii

<sup>99</sup> Pozri kap. 5 Liečba príbehmi

tak, že úsmev potláčalo, hodnotili karikatúry ako menej zábavné.<sup>100</sup> Teória seba-percepcie vysvetľuje, že názory o našich preferenciách, v tomto prípade o zábavnosti kreslených vtipov, pochádzajú, aspoň do určitej miery, z pozorovania vlastného správania, ako je zamračenje alebo úsmev.



Obr. 13: Prebraté z: Niedenthal et al. (2007, s. 1 002)

Napriek pretrvávajúcim debatám a sporom medzi predstaviteľmi teórie seba-percepcie a KD, sa väčšina psychológov v súčasnosti prikláňa k názoru, že psychické procesy, ktoré tieto teórie vysvetľujú, sa aktivujú za mierne odlišných okolností. KD vstupuje do hry zrejme vtedy, ak sú rozdiely medzi pôvodnými názormi a následným správaním jedinca príliš veľké; seba-percepcia zase pri rozdieloch malých. (Schooler, Ariely & Loewenstein 2003, s. 46 - 47) Bez ohľadu na to, či si teória KD a teória seba-percepcie vyložene konkurujú alebo sa iba vzájomne dopĺňajú, kladie súčasný výskum pred obe teórie závažné výzvy, ktoré nás nútia revidovať niektoré ich časti. (Nolen-Hoeksema et al. 2009, s. 633) Obe teórie napríklad vychádzajú z predstavy, že zmena názorov alebo správania je výsledkom vedomého uvažovania človeka. Lieberman et al. (2001) však pozorovali zmenu názorov aj u pacientov, ktorí trpia amnéziou, t. j. stratou explicitnej pamäti. Podľa Liebermana et al. (2001) tak existuje možnosť, že zmena názorov môže prebiehať automaticky a mimo vedomej kontroly. Eganová, Santosová & Bloom (2007) zaznamenali redukciu KD spojenú s efektom voľby (pozri Brehm 1956) aj u 4-ročných detí a malpy hnedej (Cebus apella). V tomto experimente hodnotili deti obľubu penových nálepiek (hračiek). Svoje preferencie vyjadrili tým, že ukázali na škálu tvárí, ktoré sa viac alebo menej usmievali. Výskumníci potom vybrali tri nálepky, ktoré deti hodnotili ako rovnako obľúbené a náhodne ich označili ako A,

---

<sup>100</sup> Podľa teórie vtelenej kognície (embodied cognition) je vnímanie emócií a uvažovanie o nich spojené s telesnými stavmi jedinca, napríklad výrazom jeho tváre, postojom tela a inými. (Niedenthal et al. 2007)

B a C. Následne deti rozdelili do dvoch skupín podľa toho, či disponovali alebo nedisponovali možnosťou výberu medzi hračkami. V prvej skupine si deti mohli sami vybrať medzi nálepkou A a B. Keď tak učinili, dostali ďalšiu možnosť výberu, tentokrát medzi nálepkou, ktorú si nevybrali a C. V druhej skupine deti možnosť výberu medzi nálepkami nemali. Výskumník dieťaťu iba ukázal nálepky A a B a dal mu jednu z nich, čisto náhodne. V druhom kroku sa dieťa rozhodovalo o výbere medzi hračkou, ktorú nedostalo a nálepkou C. Ako sa ukázalo, deti zo skupiny, v ktorej disponovali možnosťou výberu medzi A a B, si v 63 % vybrali nálepkou C oproti deťom bez možnosti výberu medzi A a B, ktoré si hračku C vybrali v 47,2 %. (Egan, Santos & Bloom 2007, s. 981 - 982) Potvrdila sa tak hypotéza, že deti z prvej skupiny budú prežívať disonanciu ako dôsledok výberu medzi dvomi rovnako preferovanými hračkami A a B, čo ich povedie k tomu, že pri výbere medzi hračkou C a jednou z A a B, ktorú si nevybrali, budú vo väčšej miere preferovať C. Naplnilo sa aj ďalšie očakávanie, že deti z druhej skupiny, ktoré si medzi hračkou A a B nevyberali, pretože im bola pridelená výskumníkom, disonanciu nebudú zažívať, takže si v druhom kroku vybrali medzi hračkou C a jednou z A a B takmer v ideálnom pomere 50:50. (Tamže, s. 979) Podľa autorov z týchto zistení plynie, že ak k redukcii KD dochádza aj u jedincov, ktorí postrádajú jazyk a nedisponujú komplexným poňatím seba samého (self-concept), ako sú malé deti a opice (Experiment 2, Tamže, s. 980 - 982), znamená to, že buď sú procesy KD po mechanickej stránke oveľa jednoduchšie, ako sme si pôvodne mysleli, alebo musíme deťom, opiciam, prípadne iným živočíchom priznať výskyt oveľa komplexnejších psychických procesov. (Tamže, s. 983)

K frontálnemu útoku proti hypotéze paradigmy slobodnej voľby (Brehm 1956) zavelili Chen a Risenová (2009; 2010). Títo autori sa domnievajú, že domnelá zmena preferencií jedinca ako dôsledok možnosti výberu medzi alternatívami, nie je ničím iným ako výrazom skutočných preexistujúcich preferencií, ktoré subjekty vždy mali, ale predošlé testovanie ich nedokázalo v plnej miere odhaliť. Túto námietku, že výber neovplyvňuje zmenu preferencií, odmietli Eganová, Bloom & Santosová (2010) a Sharotová, Velasquezová & Dolan (2010). Svoj experiment Sharotová, Velasquezová & Dolan (Tamže) nadizajnovali tak, aby u subjektov oddelili výber medzi alternatívami od preexistujúcich preferencií o týchto alternatívach. Experiment začal premietaním 80 názvov prázdninových destinácií, medzi nimi napríklad Thajsko alebo Grécka, na plochu obrazovky. Participanti mali za úlohu predstaviť si, že svoju budúročnú dovolenku strávia v týchto lokalitách. Na základe tejto vizualizácie potom hodnotili mieru šťastia spojenú s ich pobytom v nich. Z týchto údajov



výskumníci vytvorili páry destinácií s rovnakým alebo odlišným hodnotením. Jedinci boli následne informovaní, že experiment študuje podprahové vnímanie a že v jeho ďalšej časti budú počas krátkej doby 2 ms vystavení zábleskom zamaskovaných názvov destinácií, takže ich nebudú vnímať vedome. V skutočnosti sa však na obrazovke objavovali iba nezmyselné série znakov, napríklad “%^!x \*&()%, o čom subjekty nevedeli. Potom boli probandi požiadaní, aby vyjadrili svoje preferencie a vybrali si medzi pravým a ľavým znakom, o ktorom sa mylne domnievali, že označuje nejakú destináciu. Po výbere napríklad ľavého znaku sa na obrazovke zobrazil pár destinácií, napríklad vľavo Grécko a vpravo Thajsko, a nad ľavým z nich hviezdička, ktorá indikovala subjektov nedávny výber. Potom participanti opäť hodnotili mieru šťastia spojenú s návštevou jednotlivých lokalít. V súlade s paradigmou slobodnej voľby vykázali subjekty posun vo svojom hodnotení, keď destinácie, ktoré si vybrali čisto náhodne, ako v tomto prípade Grécko, hodnotili pri reevaluácii ako viac obľúbené. Táto zmena obľuby jednotlivých lokalít pritom nemohla byť vedená preexistujúcimi preferenciami, pretože to dizajn experimentu, v ktorom bol výber nejakej destinácie čisto náhodný, znemožňoval. Podľa Sharotovej, Velasquezovej & Dolana (2010) je preto námietka voči paradigme slobodnej voľby od Chena a Risenovej (2009; 2010) neplatná.

#### **6.4 Terapeutický (poradenský) vzťah**

Jedným z významných *spoločných faktorov*, ktorý sa podieľa na účinnosti terapie, je terapeutický vzťah medzi pacientom a terapeutom. (Lambert 1992; Ottens, Klein 2005) Terapeutický vzťah nie je samozrejme s poradenským vzťahom totožný, čo pramení z odlišností psychoterapie a psychologického poradenstva (Matějček 1991, s. 20 - 23), čo ale neznamená, že by rozdiel medzi nimi bol zásadný, ako je to obzvlášť v prípade na klienta orientovaného poradenstva, ktoré so zásadami terapeutického vzťahu zdieľa množstvo prvkov, ako je dôraz na kongruenciu, empatiu alebo vrelosť poradcu (Koščo a kolektív 1987, s. 80 - 83). Z toto dôvodu sa domnievam, že poznatky o terapeutickom vzťahu možno vzťahnúť aj na filozofické poradenstvo.

Ako prví z terapeutov upriamili pozornosť na problematiku terapeutického vzťahu psychoanalytici, ktorí prostredníctvom pojmov *prenos* a *protiprenos* popisovali dynamiku procesov, ktoré sa odohrávajú medzi terapeutom a pacientom. Vymedzenie týchto pojmov sa postupom času rozvoľňovalo do dnešnej podoby, ktorá popisuje prenos ako jav, keď

pacient prenáša emocionálne podfarbené skúsenosti a vzťahy z minulosti do súčasného vzťahu k terapeutovi. Protiprenos je procesom opačným, od psychoterapeuta k pacientovi. Tieto javy vyplývajú zo špecifickej povahy vzťahu pacienta k terapeutovi, ktorému sa jedinec zveruje často s najosobnejšími a najintímnejšími pocitmi, čo u neho vyvoláva tendenciu projektovať do terapeuta svoje vzťahy z minulosti, ktoré ho hlboko zasiahli a správať sa k nemu napríklad ako k obdivovanému a idealizovanému objektu, rodičovi, prípadne inej významnej postave. Pacient tak môže terapeutovi preukazovať značné city, ktoré nezriedka prechádzajú do erotickej lásky. *Odpor* je naopak takou formou prenosu, keď pacient prejavuje terapeutovi hostilitu, snaží sa voči nemu vymedziť a dáva mu najavo, že o jeho „služby“ nestojí. Od terapeuta sa očakáva, že týmto prejavom, či už sympatie alebo antipatie nepodľahne, profesionálne ich zvládne a pacientovu zraniteľnosť nezneužije. (Höschl 2006, s. 40; Freud 1945, kap. Přenesení)

Samostatnú kapitolu má terapeutický vzťah vyhradenú v humanistickej, „na človeka zameranej“ psychoterapii (person-centered therapy), ktorá považuje bezpečný terapeutický vzťah, založený na empatii, vrúcnosti a nehodnotiacej atmosfére zo strany terapeuta, za hlavný katalyzátor zmien pacientovho prežívania a správania. (Rogers 1998) Intelektuálne zaštiťuje tento druh terapie, okrem iných, aj myšlienkové dielo Martina Bubera (1878 - 1965). Buber (2005; 1999) charakterizoval človeka predovšetkým ako vzťahovú bytosť a dialóg medzi Ja a Ty, dvomi subjektmi, ktoré spolu komunikujú bez akýchkoľvek inštrumentálnych zámerov, za výraz ľudskej podstaty. Buber i Carl Rogers (1902 - 1987), zakladateľ „na človeka zameranej terapie“, „liečili stretnutím“, t. j. prístupom k druhému ako jedinečnej bytosti, ktorú nemožno redukovať na objekt diagnostického manuálu a „obet“ preferovanej terapeutickej metódy. (Buber 1999; Martin Buber and Carl Rogers 1999)

Martin, Garske & Davisová (2000) vo veľkej metaanalýze 79 štúdií zistili, že vzťah medzi výsledkom terapie a terapeutickým vzťahom je relatívne nízky (koeficient korelácie  $r = 0,22$ ). Táto úroveň korelácie je však štandardná a pohybuje sa okolo hodnôt, ktoré sú pre vzťah medzi výsledkom terapie a konkrétnym pozorovaným faktorom – napríklad osobnosťou pacienta alebo terapeutickými metódami – typické (Tamže, s. 446). Martin, Garske & Davisová (Tamže, s. 446) konštatujú, že nedokážu určiť, či je vzťah medzi účinnosťou terapie a terapeutickým vzťahom priamočiary, alebo pri ňom dochádza k interakcii s inými premennými, ktoré vstupujú do hry. Považujú však za zrejmé, že úroveň či miera terapeutického vzťahu medzi pacientom a terapeutom predikuje úspech terapie.

Tento poznatok by nás nemal prekvapiť. Ľudia sú totiž sociálne bytosti, ktoré milujú prítomnosť druhých ľudí. Prakticky každý prieskum šťastia referuje o tom, že kvalitné sociálne väzby sú jedným z najvýznamnejších indikátorov šťastia v našich životoch (Buss 2000, s. 19; Myers, Diener 1995, s. 14 - 15). Na základe týchto poznatkov sa teda domnievam, že terapeutický vzťah plní dôležitú terapeutickú funkciu.

\*\*\*\*\*

V tejto kapitole sme videli, že významným faktorom, ktorý sa podieľa na zvýšení pacientovho SWB, je redukcia kognitívnej disonancie. Spolu s motivovaným myslením, post hoc racionalizáciou alebo pozitívnymi ilúziami tento psychický proces ukrajuje z priestoru, ktorý filozofickí poradcovia vyhradili pôsobeniu zvláštnych filozofických metód ako unikátnych nástrojov na rast klientovho SWB. Ukazuje sa teda, že terapeutický účinok filozofického poradenstva pochádza do veľkej miery z kombinácie faktorov, ktoré nie sú filozofické, ako je napríklad redukcia kognitívnej disonancie a z liečby príbehmi, čiže prerozprávania životného príbehu, čo tiež nie je aktivita výhradne filozofická, pretože ju filozofické poradenstvo zdieľa s inými psychoterapeutickými systémami. Tieto úvahy ma privádzajú k otázke po jedinečnosti filozofického poradenstva, ktorá, ako sa domnievam, neexistuje.

K terapeutickému efektu prispieva aj vzťah, ktorý sa vytvorí medzi poradcom a klientom. Filozofický poradca, ktorému sa klient zveruje s najintímnejšími problémami, je vlastne profesionálnym kamarátom, ktorého púha prítomnosť, empatické načúvanie a „vždy zvedavé ucho“ prispievajú k liečbe významným spôsobom, opäť bez toho, aby sme terapeutický účinok museli pripisovať pôsobeniu filozofických metód per se. Na okraj pripomeňme, že dialogický rozmer bol vlastný všetkým helénskym filozofickým školám, ktoré neprevádzkovali filozofiu, čiže terapiu, ako osamotené čítanie filozofických textov, pretože sebaexploráciu a terapeutickú zmenu navodzovali debatou medzi učiteľom a študentom, ergo klientom.<sup>101</sup>

---

<sup>101</sup> Pozri podkap. 2.1 Úvod a 2.2 Epiktétos – filozof a terapeut

## 7 Morálne správanie filozofov a etikov

### 7.1 Úvod

V januári 2014 bola verejnosti sprístupnená správa vypracovaná Hardcastlovou, DesAutelsovou & Fehrovou (2014) o pomeroch na katedre filozofie *University of Colorado Boulder*, USA, v ktorej sa konštatuje, že na pôde katedry dochádza k „neakceptovateľnému sexuálnemu obťažovaniu, nevhodnému sexuálnemu správaniu a neprístojnému a hrubému správaniu“. (Tamže, s. 3) Zo správy vyplýva, že členovia katedry sa po pracovnej dobe stýkajú so študentmi a pod vplyvom alkoholu ich obťažujú sexuálnymi návrhmi. Dusná atmosféra vyhnala mnoho členov katedry z pracoviska, takže si svoje pracovné povinnosti plnia z domova. Mnoho žien opustilo katedru úplne. V záverečnej časti správa navrhuje možné riešenia vzniknutej situácie a vedeniu vyčíta, že doposiaľ iba „používalo pseudo-filozofické metódy, aby sa vyhlo priamemu vysporiadaniu so situáciou“. (Tamže, s. 7)

Filozofi, ako vidieť, nevychádzajú z tejto správy práve najlepšie. Možno však ide len o ojedinelú šmuhu na inak nablýskanej filozofickej „karosérii“, poviete si. Mojm cieľom v tejto kapitole bude presvedčiť vás o opaku. Filozofi nedisponujú žiadnou zvláštnou myslou odlišnou od iných ľudí, a preto, ako som presvedčený, neexistuje ani dobrý dôvod domnievať sa, že by ich správanie malo byť diametrálne odlišné od zbytku populácie. Pritom často počúvame, obzvlášť od filozofických poradcov, že filozofické znalosti a zručnosti ľudí imunizujú voči nesprávnemu rozhodovaniu a nemorálnemu správaniu, prípadne ho výrazným spôsobom eliminujú. Filozofia je, ako dodávajú, údajne návodom na šťastnejší a autentickjší život mudrca, ktorý sa rozhoduje adekvátne, či už v otázkach pracovných, rodinných, morálnych a iných. (Schuster 1999a, s. 17; Prins-Bakker 1995; Donaghy 2002; Feary 2001) Je to ale naozaj tak? Sú rozhodnutia filozofov skutočne morálnejšie a rozumnejšie ako rozhodnutia iných ľudí z podobného sociálneho zázemia? V tejto kapitole uvidíme, že nie sú. Pokročme teda k ďalším príkladom individuálnych zlyhaní a nemorálneho správania filozofov.

Celosvetovú publicitu si vyslúžil obzvlášť prípad filozofickej celebrity Colina McGinna, ktorý v roku 2013 opustil *University of Miami* po tom, ako na verejnosť prenikli informácie o jeho komunikácii a správaní k študentke doktorského štúdia (praje si zostať v anonymite), ktorá mala byť, aj keď to McGinn popiera, pravidelnou obeťou jeho sexuálnych návrhov a oplzlostí. McGinn pomohol celý prípad eskalovať, pretože po tom, ako sa informácie

o jeho správaní dostali na povrch, zverejnil na svojom blogu *Philospot*<sup>102</sup> sériu príspevkov, medzičasom stiahnutých, v ktorých na študentku, neschopnú sa brániť, nevhodne zaútočil. Jeho výstupy vyprovokovali vznik dvoch otvorených listov, ktoré podpísalo viac ako sto filozofov, vrátane väčšiny jeho kolegov, ktorí sa postavili na stranu traumatizovanej obete. McGinn tlak neustál a z katedry odišiel.<sup>103</sup> (Schuessler 2013) Tento prípad je obzvlášť pozoruhodný aj pre spôsob, akým McGinn svoje skutky vysvetľoval (post hoc racionalizoval). Napríklad správne porozumenie jedného z e-mailov, ktorý obsahoval v tejto práci nepublikovateľné opisy masturbácie (Zweifler 2013), obhajoval pochopením rozdielu medzi „logickou implikáciou a konverzačnou implikatúrou“. Profesor k tomu nezabudol dodať: „Majte na mysli, že som filozof, ktorý sa nádejnú filozofku snaží naučiť dôležité logické dištinkcie.“ (Schuessler 2013)

Podobné správanie mužov filozofov k ich kolegyniam, pritom, zdá sa, nie je vôbec ojedinelé. Gideon Rosenová, filozofka z *Princeton University*, napríklad tvrdí, že prakticky každá žena, ktorá pôsobí vo filozofii, niekedy zažila nejakú formu sexuálneho obťažovania. Práve pre zdieľanie týchto skúseností vznikol v roku 2010 blog *What Is It Like to Be a Woman in Philosophy?*<sup>104</sup> (Aké je to byť ženou vo filozofii?), na ktorom ženy anonymne zverejňujú prípady sexuálneho obťažovania a upozorňujú tak na problémy, s ktorými sa na filozofických pracoviskách stretávajú. (Schuessler 2013) Ženy, filozofky, čelia pri výkone svojej profesie aj iným znepokojivým prekážkam. Healy (2013) napríklad zistil, že v období od roku 1993 do 2013 patrilo ženám z celkového počtu 520 najviac citovaných prác publikovaných v štyroch hlavných filozofických časopisoch, *Nous*, *Mind*, *The Journal of Philosophy* a *The Philosophical Review*, iba 19 prác, čo je 3,65 %. Toto zistenie viedlo napríklad prestížnu webovú filozofickú encyklopédiu *Stanford Encyclopedia of Philosophy* k vydaniu nariadenia, podľa ktorého sa autori jednotlivých hesiel majú vyvarovať odkazov iba na „bielych mužov“. (Schuessler 2013) Zdá sa, že presadiť sa v prostredí, ktoré od

---

<sup>102</sup> *Philospot*. Dostupné na: <<http://mcginn.philospot.com/index.php>>. (cit. 15. 3. 2014).

<sup>103</sup> McGinn (2013) vinu popiera tvrdiac, že medzi ním a študentkou šlo výhradne o konsenzuálny romantický vzťah.

<sup>104</sup> *What Is It Like to Be a Woman in Philosophy?* Dostupné na: <<http://beingawomaninphilosophy.wordpress.com/>>. (cit. 15. 3. 2014).

Aristotela<sup>105</sup> prinajmenšom ku Kantovi<sup>106</sup> spochybňovalo rozumové a iné schopnosti žien, nie je vôbec jednoduché.

Na českej filozofickej scéne spôsobila rozruch aféra iného druhu. V roku 2013 neuspel prof. Břetislav Horyna s odvolaním sa na Najvyššom súde, ktorý potvrdil predošlý verdikt Krajského súdu v Brne, že sa v období rokov 2008 až 2009 dopustil protiprávneho konania, keď svojmu kolegovi z Katedry filozofie Masarykovej Univerzity, filozofovi Jaroslavovi Hrochovi, odosielal zo svojho súkromného a pracovného počítača výhražné e-maily, medzi nimi takýto: „Stačí jedna injekcia v trolejbus, celkové ochrnutie, zhniješ zaživa. A všetci budú radi, že sa zbavili blbca. Nechaj sa zavrieť do blázince, tam ťa necháme na pokoji, ty mŕtvoľa.“ (Svobodová 2010) Horyna sa bránil, že ho pri písaní správ nikto neprichytil a že ide o pokus zdiskreditovať jeho osobu a katedru. Treba dodať, že obsah týchto správ sa javí ako zvláštny obzvlášť preto, lebo oboch mužov do tej doby žiadne otvorené nepriateľstvo nerozdeľovalo. Ak však máme veriť rozhodnutiam súdov Českej republiky, potom ide o ďalší príklad vulgárneho a nečestného správania filozofa. (Opálka 2013; Svobodová 2010)

Uvedené príklady nemorálneho správania sa by nás mohli viesť k falošnej predstave, že ohavných činov sexuálneho obťažovania a iných sa dopúšťajú iba filozofi. Išlo by, samozrejme, o omyl. Je všeobecne známe, že mnohí katolícki kňazi si lásku k blížnemu a starostlivosť o blaho druhých vysvetľujú po svojom; prípadov zneužívaných detí (Traynor 2011) a znásilnených mníšok sú desaťtisíce. (Cline 2011) Aj v radoch vedcov je, samozrejme, množstvo previnilcov. Škandálom sa napríklad skončilo priznanie Monicy Byrneovej, že bola v roku 2013 obeťou intenzívneho sexuálneho obťažovania Borom Zivkovicom, zoológom a v tom čase editorom blogov na *Scientific American*, ergo jedným z najvplyvnejších ľudí sveta vedeckej blogosféry. Na rozdiel od vyššie uvedených filozofov sa Zivkovic ku svojim činom priznal, ospravedlnil sa za ne, oľutoval ich a na svoju pozíciu v *Scientific American* rezignoval. (Helmuth 2013) Nemorálneho a podvodného správania sa vedci niekedy dopúšťajú aj pri samotnom výkone svojej profesie, keď manipulujú s dátami alebo ich rovno falšujú. (Yong 2012a) Za ostatné roky vedie tento nepopulárny rebríček v oblasti psychológie zrejme Diederik Stapel, psychológ z *Tilburg University* v Holandsku, ktorý bol

---

<sup>105</sup> „Preto je prirodzene viac tried vládnucich i poddaných. Inak totiž vládne človek slobodný nad otrokom, inak pohlavie mužské nad ženským a inak muž nad dieťaťom.“ (Pol. 1260a11)

<sup>106</sup> I. Kant sa v diele *Die Metaphysik der Sitten* (1797/1991, s. 278 - 282, 284) vyjadril, že ženy, ale aj deti a služobníctvo považuje za majetok podobný veciam. Ak svojmu majiteľovi utečú, majú byť vrátení bez ohľadu na príčinu úteku.

v roku 2011 usvedčený komisiou zriadenou na vyšetrenie jeho prečinov z toho, že v desiatkach prác z oblasti sociálneho primingu, mimochodom vytlačených v najprestížnejších časopisoch vrátane *Science*, fabrikoval dáta. Po týchto odhaleniach nastalo hũfne sťahovanie jeho článkov, ktoré podľa stránky *Retraction Watch*, zameranej na monitorovanie aktivít tohto druhu, dosiahlo v auguste minulého roka vsutku úctyhodný počet 54. (Oransky 2013) Z priestupkov podobného charakteru bol v roku 2010 obvinený aj psychológ Marc Hauser z *Harvard University*.<sup>107</sup> (Yong 2012a, s. 300) K menej závažným, napriek tomu pochybným praktikám, dochádza v psychológii, zdá sa, pomerne bežne. V anonymnom dotazníku, ktorý Johnová, Loewenstein & Prelec (2012) rozoslali viac ako 2 000 psychológov, sa viac ako 50 % z nich priznalo, že umelo predlžujú zber dát výskumov až do doby, kým dosiahnu štatisticky významné výsledky.

Vidíme, že „maslo na hlave“ majú filozofi aj ne-filozofi, t. j. ľudia bez formálneho filozofického vzdelania. Prezentované príklady individuálnych zlyhaní však hovoria veľmi málo o tom, či filozofi a užšie etici, majú väčšiu alebo menšiu tendenciu páchať nemorálne činy než iní ľudia. Pre overenie tejto hypotézy budem vychádzať z dát kvantitatívneho výskumu, ktorého súhrn bude vzápätí nasledovať.

## 7.2 Výskum E. Schwitzgebela o morálnom správaní filozofov a etikov

V dejinách filozofie je, ako som sa už zmienil, pomerne rozšírenou predstava, že filozofická reflexia morálnych problémov prispieva k zlepšeniu morálneho správania človeka v jeho každodennom živote. Ostatnú myšlienku obhajoval napríklad Aristoteles, keď v *Etike Nikomachovej* (II.2, 1103b27) napísal, že, „cieľom tejto rozpravy o etike nie je teoretické poznanie ako v iných častiach filozofie – lebo neuvažujeme, aby sme vedeli, čo je cnosť, ale aby sme sa stali dobrými, pretože inak by bolo toto filozofovanie neužitočné [...]“. K blahodarnému vplyvu štúdia etiky na naše morálne rozhodovanie sa – každý svojím spôsobom – hlásili aj I. Kant, J. S. Mill, z novších autorov M. Nussbaumová či psychológovia J. Piaget, L. Kohlberg a iní. (Schwitzgebel 2009b, s. 711 - 713; Schwitzgebel, Rust 2009, s. 1 054 - 1 056)

---

<sup>107</sup> Oba uvedené príklady podvodného správania boli odhalené „whistleblowermi“, t. j. internými pracovníkmi inštitúcií, na ktorých psychológovia pôsobili, čo vrhá negatívne svetlo na schopnosť psychológov korigovať *odbornou* cestou údaje, ktoré tento vedný obor generuje. (Yong 2012a, s. 300)

Je to ale skutočne tak? Prispieva naozaj vzdelanie v etike k nášmu morálnejšiemu správaniu? Doteraz nám neostávalo nič iné ako spoliehať sa len na neoverenú intuíciu či tušenia, ktoré neboli nijako opreté v empirickej evidencii, takže mali charakter skôr akýchsi anekdot či zbožných prianí. Práca Erica Schwitzgebela a jeho kolegov je prvým príspevkom na túto tému, ktorá pri štúdiu morálneho správania etikov vychádza z empirických dát. Za ostatných päť rokov publikoval tento autor na svojom blogu *The Splintered Mind*<sup>108</sup> a vo filozofických časopisoch už viac ako dve desiatky príspevkov a článkov z oblastí sociológie filozofie a experimentálnej filozofie, čím vytvoril pomerne robustnú zbierku informácií o morálnom správaní filozofov a etikov.

Schwitzgebel vyvinul množstvo experimentov, aby tak otestoval hypotézu o pozitívnom vplyve štúdia etiky na naše správanie. Zvoleným prístupom k látke sa prihlásil k hnutiu experimentálnej filozofie, ktorá spektrum filozofických metód dopĺňa o kontrolované experimenty ako prostriedky skúmania filozofických otázok. (Knobe et al. 2012) Priložil tak ďalšie polienko pod horiace kreslo – logo experimentálnej filozofie – ktoré symbolizuje rozchod s tradíciou, v ktorej sa filozofovi stačilo pohodlne usadiť do kresla, aby si v ňom zadumal nad morálnym správaním etikov (armchair philosophy).

Východzia úvaha – spoločná všetkým Schwitzgebelovým experimentom – je veľmi jednoduchá a znie nasledovne: Ak je pravdou, že filozofická reflexia morálnych problémov generuje morálne správanie, potom sa možno oprávnene domnievať, že etici, t. j. ľudia, ktorí zasvätili svoj život štúdiu morálky, sa budú v priemere správať morálnejšie ako ich katedroví či mimokatedroví kolegovia. Pokiaľ sa táto myšlienka nepotvrdí a v procese skúmania dôjde k nálezu protipríkladov, ktoré ju vyvracajú, bude to dôvod domnievať sa, že filozofická reflexia morálky naše morálne správanie nezlepšuje. Nasleduje zoznam niekoľkých štúdií.

### **Názory kolegov na etikov a filozofov**

Keď sa v roku 2007 v San Franciscu konalo stretnutie členov Pacifickej divízie APA (Pacific Division, American Philosophical Association), postavili sa Schwitzgebel a Rust (2009) do chodby vedľa konferenčnej miestnosti, kde si rozložili improvizovaný stolček, na ktorý umiestnili oznam, ktorý okoloidúcich účastníkov schôdze lákal na čokoládu výmenou za

---

<sup>108</sup> *The Splintered Mind: reflections in philosophy of psychology, broadly construed*. Dostupné na: <<http://schwitzsplinters.blogspot.sk/>>. (cit. 12. 4. 2014).



vyplnenie 5-minútového dotazníka.<sup>109</sup> Ten mal dve varianty. V prvej verzii respondent, okrem iného, odpovedal na otázku, či sa domnieva, že sa etici správajú lepšie alebo horšie ako: 1. filozofi, ktorí sa na etiku nešpecializujú (ďalej ako filozofi ne-etici) a 2. ľudia mimo akademickej obce, ale z podobného sociálneho zázemia. Druhá verzia dotazníka bola špecifickejšia a po účastníkovi výskumu požadovala, aby porovnal správanie konkrétneho etika z katedry, na ktorej sám pôsobí a ktorého meno nasleduje v abecednom poradí hneď za ním s: 1. filozofmi ne-etikmi z rovnakej katedry a 2. ľuďmi mimo akademickej obce, ale z podobného sociálneho zázemia. (Tamže, s. 1 046, 1 050) Pri hodnotení správania etikov mali respondenti na výber zo 7-stupňovej škály, od 1 (oveľa morálne lepšie) cez 4 (zhruba rovnako) po 7 (oveľa morálne horšie). Celkovo 138 jednotlivcov vyplnilo prvý variant dotazníka. Ako sa ukázalo, väčšina filozofov – 65 % etikov a 68 % filozofov ne-etikov – si myslí, že etici sa nesprávajú lepšie ako iní filozofi. 56 % etikov a 41 % filozofov ne-etikov sa vyjadrilo, že etici sa správajú lepšie ako neakademickí pracovníci z podobného sociálneho zázemia. (Tamže, s. 1 048) Z výsledkov tohto výskumu vyplýva, že filozofi ne-etici nepovažujú profesionálnych etikov za obzvlášť morálnych. Podstatná menšina z nich, až 30 %, sa dokonca domnieva, že etici sa v priemere správajú horšie ako filozofi ne-etici. (Tamže, s. 1 053) Výsledky z druhej verzie dotazníka tieto dáta do značnej miery kopírovali. (Tamže, s. 1 051 - 1 052) Prípadné skreslenia tohto výskumu, uvádzajú Schwitzgebel a Rust (Tamže, s. 1 053 - 1 054), môžu byť spôsobené pozorovanou tendenciou považovať členov skupiny, s ktorou sa identifikujeme, za morálnejších.

### **Odpovede na e-maily študentov**

Experimenty od Schwitzgebela (2009a; 2010c) a následne Rusta a Schwitzgebela (2013) testovali svedomitosť a vlúdnosť vysokoškolských učiteľov tak, že stovkám z nich rozoslali niekoľko e-mailov, ktoré vyzerali, že ich autormi sú vysokoškolskí študenti bakalárskeho stupňa štúdia. Výskum predpokladal, že odpoveď na e-mail a vybavenie študentovej žiadosti možno považovať za ukážku morálneho správania na rozdiel od postoja, keď učiteľ študentovu korešpondenciu ignoruje.

V prvom druhu e-mailov študent požadoval informáciu na konzultačné hodiny učiteľa, v druhom išlo o informácie, ktoré sa týkali študentovej profilácie na hlavný odbor.

---

<sup>109</sup> „Niekoľko ľudí sladkosť ukradlo bez toho, aby vyplnili dotazník alebo si vzali väčšiu časť bez povolenia. Keď okolo prechádzal jeden prominentný kantovec, uchmatol si štvorček Ghirardelli a dodal: „Som zlo!““ (Schwitzgebel, Rust 2009, s. 1 046)

Z výsledkov výskumu vyplynulo, že etici odpovedali na oba druhy e-mailov častejšie ako filozofi ne-etici a skupina ne-filozofov, t. j. učiteľov z inej ako filozofickej katedry. Rozdiel však nedosiahol štatistickú významnosť (pozri Tab. 5 nižšie).

Ukázalo sa tiež, že viac ako 30 % etikov, ktorí „nekonzistentné odpovedanie na e-mail“ študentom označili za „veľmi morálne zlé“ (na stupnici od 1 = veľmi morálne zlý, cez 5 = morálne neutrálny, po 9 = veľmi morálne dobrý), na emaily v skutočnosti neodpovedalo. (Tamže) Aj keď sa tieto dáta nijako výrazne nelíšia od údajov získaných od skupiny ne-etikov, sú dokladom diskrepancie medzi deklarovanými normatívnymi postojmi etikov a ich skutočným správaním.

Výskum nepreukázal štatisticky významný rozdiel v odpovediach etikov a skupín ne-etikov na zaslané e-mail. Ak je pritom správnou hypotéza, že odpovede na e-mail študentov máme uprednostniť pred ich ignorovaním, a že také správanie je prejavom svedomitosti, vľúdnosti a určitej šľachetnosti, potom to znamená, že etici sa – minimálne v tomto ohľade – nesprávajú lepšie ako ďalšie dve pozorované skupiny vysokoškolských učiteľov. Uvedené dáta sú teda v rozpore s predstavou, podľa ktorej sa vzdelanie v etike pozitívne premieta do nášho morálneho správania

	Počet odoslaných emailov		Počet odpovedí		Percento odpovedí	
	1. email	2. email	1. email	2. email	1. email	2. email
<b>Etici</b>	334	224	197	120	59,0%	53,6%
<b>Filozofi ne-etici</b>	317	227	184	113	58,0%	49,8%
<b>Ne-filozofi</b>	286	218	156	118	54,6	54,1%

Tab. 5: Záznam počtu odpovedí na emaily od etikov, filozofov-neetikov a ne-filozofov podľa Schwitzgebela (2009a)

### Česť filozofov

Je tu však možnosť, že etici sa naozaj správajú lepšie, ale pre svoju poctivosť či česť na seba všetko svoje nemorálne správanie, na rozdiel od ostatných „hriešnikov“, prezradia. Aby Schwitzgebela (2009c) preskúmal aj túto možnosť, obrátil sa na filozofov s dotazníkom ohľadom ich členstva v *American Philosophical Association* (APA). Táto spoločnosť

každoročne publikuje zoznam jej členov, takže poctivosť filozofov v ich vyjadreniach bolo pomerne jednoduché overiť. Výsledky výskumu odhalili, že 27 zo 61 etikov (= 44,3 %) oproti 23 z 59 filozofov ne-etikov (= 39,0 %) svoje členstvo v APA proklamovalo klamne. Takmer polovica profesionálnych etikov tak zaujala očividne nemorálny, nečestný postoj, keď klamala. Cieľom ich konania bolo zrejme zamlčať to, že boli čiernymi pasažiermi, ktorí sa vyhýbali plateniu poplatkov, ktoré z členstva v APA vyplývajú. Za povšimnutie stojí aj skutočnosť, že etici v tomto výskume klamali viac ako ich kolegovia, filozofi ne-etici. Ak pritom vychádzame z predpokladu, že poctivosť alebo čestnosť sú príkladmi morálneho správania, potom – prinajmenšom podľa tohto experimentu – profesionálni etici v otázkach cti za svojimi kolegami zaostávajú.

### **Kradnú etici knihy?**

Tentokrát pátral Schwitzgebel (2009b) po odpovedi na nasledujúcu otázku: Chýbajú knihy s etickou tematikou v poličkách knižníc častejšie ako iné filozofické knihy? Vychádzal pritom z presvedčenia, že ak kniha v poličke chýba, znamená to, že bola buď odcudzená, stratená, alebo v dôsledku nedbalosti nevrátená načas. Všetky možné alternatívy pritom možno považovať za formy nemorálneho či nežiadúceho správania. Ako teda Schwitzgebel postupoval? V prvej štúdií (Tamže, s. 715 - 719) vytvoril zoznam kníh z tých publikácií, ktorých recenzie boli v rokoch 1990 - 2001 publikované vo *Philosophical Review*. Následne vyradil všetky knihy publikované pred rokom 1985 a tie, ktoré sa v zoznamoch použitej literatúry najnovšej edície *Stanford Encyclopedia of Philosophy* (október 2006) objavili viac ako päťkrát. Jeho cieľom bolo vytvoriť taký zoznam kníh, ktoré sú pre čitateľov mimo odboru filozofie neznáme, takže nehrozí, aby si ich vypožičal ktokoľvek iný než učitelia a študenti filozofie. Konečný zoznam obsahoval 126 kníh z etiky a 149 kníh z iných oblastí filozofie. Schwitzgebel (Tamže) sledoval výpožičné katalógy 13 amerických a 19 britských akademických inštitúcií v období od októbra 2006 do decembra 2006. Z výsledkov vyplynulo, že pri knihe z etiky bola v porovnaní s knihou z iných disciplín filozofie zhruba o 50 % vyššia pravdepodobnosť, že nebude vrátená načas, či už z dôvodu straty, nedbalosti, alebo krádeže.

V druhom výskume rovnakej štúdie vytvoril Schwitzgebel (Tamže, s. 719 - 722), vedený podobnou metodologickou prísnosťou ako v prvom prípade, zoznam 25 najpopulárnejších klasických diel z oblasti etiky a iných oblastí filozofie napísaných pred rokom 1900 (sledované obdobie február 2007 - marec 2007, F. Nietzsche len marec 2007), aby zistil, že

v čase ukončenia výpožičnej lehoty nebolo z celkového počtu 25 kníh vrátených 16,7 % kníh z etiky oproti 8,4 % filozofických kníh, čiže dvojnásobný počet (Nietzsche = 19,5 %). Vôbec najväčšími hriešnikmi boli čitatelia Millovho *Utilitarizmu*, ktorý knižnice postrádali až v 31,3 % prípadov v čase vypršania výpožičnej lehoty.

Uvedené štúdie naznačujú, že študenti a učitelia etiky majú menší problém s tým, aby knihu, ktorú si vypožičali, vrátili knižnici načas, nech už sú dôvody ich správania akékoľvek.

### **Pozornosť k matke**

Predstavitelia skupín etikov, filozofov ne-etikov a ne-filozofov boli v tejto štúdií od Schwitzgebela (2010b) požiadaní, aby na stupnici od 1 (veľmi morálne zlý) cez 5 (morálne neutrálny) až po 9 (veľmi morálne dobrý) ohodnotili človeka, ktorý aspoň raz za mesiac neudržiava telefonický alebo osobný kontakt s vlastnou matkou. 73 % etikov, 74 % filozofov ne-etikov a 71 % ne-filozofov (akademici z iných ako filozofických katedier) označilo také správanie za morálne zlé (dáta bez štatisticky významného rozdielu). V druhej časti výskumu boli tí istí respondenti požiadaní, aby odpovedali na dve otázky o priemernom mesačnom počte telefonických alebo osobných kontaktov s vlastnou matkou: 1. za obdobie ostatných dvoch rokov a 2. od dátumu posledného telefonického alebo osobného kontaktu s ňou. Rozdiely medzi sledovanými skupinami boli, ako Schwitzgebel (Tamže) zistil, bez štatistickej významnosti. Etici teda ku svojim matkám pozornejší nie sú. Štatisticky významný rozdiel neexistoval ani pri porovnávaní skutočného správania členov jednotlivých skupín s ich proklamovanými normatívnymi postojmi.

### **Darovanie krvi a orgánov**

V tomto výskume Schwitzgebel (2010a) zistil, že hoci 84 % etikov označilo pravidelné darovanie krvi za „morálne dobré“ (škála o troch stupňoch, „morálne dobré“, „morálne neutrálne“, „morálne zlé“), len 13 % z nich v rokoch 2008 a 2009 aj krv skutočne darovalo. (pozri nižšie, Tab. 6)

Čo sa týka darcovstva orgánov, 60 % etikov sa domnievalo, že ak človek nie je darcom orgánom, ide o „morálne zlé“ správanie. Ešte väčší počet etikov, až 67 %, v ďalšej položke uviedlo, že vo svojich vodičských preukazoch majú symbol, ktorým vyjadrujú súhlas s darcovstvom svojich orgánov (tento symbol malo vo svojom vodičskom preukaze aj 64 % filozofov ne-etikov a 69 % ne-filozofov).

	Pravidelné darovanie krvi označené na škále „morálne dobré“	Darovali krv v rokoch 2008 a 2009
<b>Etici</b>	84%	13%
<b>Filozofi ne-etici</b>	80%	14%
<b>Ne-filozofi</b>	72%	10%

Tab. 6: Proklamované normatívne postoje a skutočné správanie etikov, filozofov-neetikov a ne-filozofov v prípade darovania krvi (Schwitzgebel 2010a)

### Nadšenie pre Prvú svetovú vojnu

Z oblasti sociológie filozofie je výskum, v ktorom si Schwitzgebel (2011) kládol otázku, či čítanie I. Kanta, J. S. Milla, Aristotela, J.-J. Rousseaua, J. Locka a iných morálnych filozofov vzbudzuje u čitateľov pocity všeobjímajúcej humanity a rešpektu; očkuje proti obdivu k demagógom a pomáha nadobudnúť kritický odstup od dobových politických prúdov. Ak to tak naozaj je, javí sa ako rozumné predpokladať, tvrdí Schwitzgebel (Tamže), že etici zaujmú k Prvej svetovej vojne kritický postoj, obzvlášť preto, že sa – pri pohľade späť – javí ako deštruktívna udalosť, ktorá spôsobila utrpenie a smrť miliónov ľudí. Pri hodnotení nemeckej filozofie vychádzal Schwitzgebel z publikácie od F. Ringera (1969),<sup>110</sup> ktorá, ako referuje, spomína iba jediný prejav znepokojenia zo sociálnych nepokojov vyvolaných vojnovým konfliktom. Jeho autorom bol teológ a filozof náboženstva Ernst Troeltsch. Inak mal údajne v nemeckej akademickej obci prevládať optimizmus, dokonca nadšenie z plnenia služby vlasti, ktoré konečne spojí rozhádané stranícke tábory. Na pôde anglickej filozofie krotil vojenské nadšenie jedine Bertrand Russell, ktorý za svoje pacifistické postoje skončil nakoniec vo väzení.

### Zdvorilosť a slušnosť publika

V rokoch 2008 a 2009 sa Schwitzgebel et al. (2012) zúčastňovali konferencií APA tematicky zameraných buď na etiku, alebo inú oblasť filozofie, aby na nich zaznamenávali slušnosť a zdvorilosť divákov v publiku, ktorú posudzovali na základe troch nasledujúcich kritérií: 1. hlasné hovorenie počas prednášky, 2. hlasné zabuchnutie dverí pri príchode alebo odchode

<sup>110</sup> Ringer, F. (1969): *The Decline of the Mandarins: The German Academic Community, 1890 - 1933*. Cambridge: Harvard University Press.

z konferenčnej miestnosti a napokon, 3. neporiadok (3a. poháre a 3b. iný odpad) zanechaný na mieste diváka po odchode z prednášky. Z výsledkov podľa autorov vyplynulo, že – vzhľadom na tri uvedené položky – sa publikum na konferenciách etikov nesprávalo slušnejšie ako publikum na filozofických konferenciách zameraných na inú ako etickú problematiku. Jediný rozdiel bol zaznamenaný pri konferenciách na tému životného prostredia (radené pod etiku), ktorých diváci za sebou v prednáškových sálach zanechali menej odpadu. Nedostatkom štúdie, samozrejme, je, že obecenstvo, ktoré hodnotila, nemuselo v žiadnom prípade korešpondovať s odborným zameraním konferencie. Inými slovami, aj na konferencii z etiky sa medzi divákmi mohli nachádzať metafyzici, epistemológovia, filozofi mysli a pod. Je preto otázne, čo výskum vlastne meral. Pochybnosti vyvoláva aj predpoklad objektívnosti kódovania sledovaných parametrov nemorálneho správania, ktorý nie je možné naplniť.

### **7.3 Ako si správanie filozofov, etikov a ne-etikov vysvetliť?**

Prezentované výskumy od Schwitzgebela a jeho kolegov spochybňujú hypotézu, že filozofické zručnosti a vedomosti robia z etikov lepších ľudí. To má, ako sa domnievam, zásadný dopad na filozofické poradenstvo. Ak sa totiž profesionálni etici nesprávajú morálnejšie ako ľudia z podobného sociálneho zázemia, neexistuje dobrý dôvod myslieť si, že to bude inak v prípade klientov filozofického poradenstva. Možnosti filozofických poradcov skvalitniť rozhodovanie klientov v oblasti morálky tak považujem za značne limitované.

Uvedené dáta o správaní etikov by nás vlastne nemali ani prekvapiť, pretože perfektne zapadajú do kontextu toho, čo dnes vieme o procese tvorby morálnych súdov, v ktorom, ako sa ukazuje, hrajú naše morálne emócie a intuície nezanedbateľnú rolu. (Sunstein 2005) Haidt (2001, s. 819 - 822) si dokonca myslí, že v naprostej väčšine prípadov platí, že naše morálne súdy sú iba zrkadlom či odrazom morálnych emócií či intuícii, ktoré prechováame. Do konečnej podoby morálnych súdov sa tak rozum nepremieta, pretože jeho úloha spočíva iba v tom, aby naše morálne emócie a intuície post hoc racionalizoval, či ospravedlnil. Inými slovami, rozum nie je sudcom, ktorý hľadá pravdu na základe nestranného posudzovania otázok slušnosti, spravodlivosti, práv a pod., ale obhajcom, ktorý selektívne pátra po takých informáciách a argumentoch, ktoré našim ľubovoľným morálnym emóciám a intuíciam vyhovejú a podporia ich (model sociálneho intuicionistu). Na podporu týchto tvrdení sa

pozrieme na niekoľko nasledujúcich experimentov. Napríklad Schnallová et al. (2008) zastavovali v areáli *Stanford University* študentov so žiadosťou o hodnotenie niekoľkých morálne relevantných príbehov, napríklad o konsenzuálnom pohlavnom styku medzi bratrancom a sesternicou. Subjekty boli rozdelené do dvoch 40-členných experimentálnych skupín podľa toho, či boli vystavené väčšej alebo menšej (polovičnej) dávke zápachu, ktorá sa linula z odpadkového koša vzdialeného asi 2 m od nich. U členov tretej, kontrolnej skupiny k manipulácii so zápachom nedošlo. Z výsledkov vyplynulo, že práve tá skupina účastníkov, ktorá bola zasiahnutá najviac smradľavou dávkou a prežívala teda najviac emócie hnusu či znechutenia (z angl. disgust), hodnotila sex medzi príbuznými ako najviac morálne odpudivý. Z celkového počtu 80 členov dvoch experimentálnych skupín sa pritom iba 3 jedinci domnievali, že ich morálny súd bol nejakým spôsobom ovplyvnený nepríjemným zápachom z okolia, respektíve emóciou, ktorú vyvolal. Experimentu od Wheatleyovej a Haidta (2005) sa zúčastnilo 45 vysoko hypnabilných subjektov, ktorí v hypnóze dostali posthypnotickú sugesciu (sugescia, ktorej účinok presahuje trvanie hypnózy), že pri prečítaní slova „zobrať“ budú prežívať intenzívnu emóciu hnusu a nepríjemný pocit v žalúdku. Keď sa subjekty z hypnózy prebudili, mysleli si, že experiment skončil. Výskumníci ich však ešte požiadali o to, aby si prečítali niekoľko príbehov – napríklad o pohlavnom styku medzi bratrancom a sesternicou, človeku, ktorý zjedol svojho mŕtveho psa alebo podplatenom kongresmanovi – ktoré, ako boli informovaní, už s pôvodným experimentom nesúviseli. Verzie jednotlivých príbehov sa líšili v tom, či buď obsahovali, alebo neobsahovali predmetné slovo „zobrať“ (z angl. „take“). Po prečítaní textov boli probandi požiadaní o to, aby ohodnotili, do akej miery považujú jednotlivé činy z uvedených príbehov za „morálne zlé“ a „nechutné“. Keď boli s evaluáciou hotoví, výskumníci ich ponúkli sušienkami slovami „zoberte si sušienku“ („take a cookie“). Z výskumu vyplynulo, že subjekty považovali za viac morálne zlé a nechutné tie príbehy, ktoré obsahovali slovo „zobrať“. Zároveň sa ponúkli menej sušienkami ako tí, ktorí takémuto vplyvu podrobení neboli. Emócia hnusu – v hypnóze spojená s uvedeným slovom „zobrať“ – ovplyvnila morálne sudy a správanie subjektov bez toho, aby si to uvedomovali. Argumenty pre riešenie konkrétnej morálnej dilemy potom volili tak, aby svojej emócií vyhovel. V ďalšom experimente, tentokrát od Schnallovej, Bentonovej & Harveyovej (2011), sledovalo 43 študentov z *University of Plymouth* odpudivú ukážku z filmu *Trainspotting* (1996). Keď ju dopozerali, boli rozdelení do dvoch skupín podľa toho, či boli inštruovaní, aby si mydlom umyli ruky alebo takúto inštrukciu nedostali. Následne dostali za úlohu posudzovať šesť morálnych dilem, napríklad o falošných informáciách v životopise

alebo mačke ako objekte sexuálneho vzrušenia, ktoré hodnotili na škále od 0 (úplne v poriadku) po 9 (mimoriadne zlé). Schnallová, Bentonová & Harveyová (Tamže) predpokladali, že pocit čistoty, v tomto prípade navodený umytím rúk, u subjektov spôsobí, že jednotlivé morálne dilemy budú hodnotiť zhovievavejšie. Táto hypotéza, ktorá sa nakoniec potvrdila, je verziou tzv. „efektu Macbeth“ (Zhong, Liljenquist 2006), podľa ktorého prispieva fyzická očista k odstráneniu vlastných morálnych prehreškov. Inými slovami, voda má schopnosť spláchnuť nielen špinu, ale aj naše hriechy.<sup>111</sup> Schnallová, Bentonová & Harveyová (2011) zistili, že morálne súde jedincov, ktorí si umyli ruky, boli vo všetkých šiestich morálnych dilemách menej prísne. Vo dvoch prípadoch dosiahli rozdiely v hodnoteniach štatistickú významnosť.

Ostatné tri výskumy sú dôkazom toho, že morálne emócie, medzi nimi emócia hnsu, odporu či znechutenia (angl. „disgust“), sa do podoby našich morálnych súdov premietajú spôsobom, ktorý je naprosto zásadný. (Haidt 2003) Hnus je pomerne silná emócia, ktorá sa u nás vyvinula pôvodne za účelom ochrany pred intoxikáciou látkami, akými sú plesnivé mäso alebo výkaly, ktorých konzumácia by pre nás mohla byť veľmi nebezpečná. (Inbar et al. 2009) Chapmanová et al. (2009) zistili, že rovnaké oblasti tvárových svalov, ktoré sa u ľudí aktivujú pri pohľade na fotografie výkalov, zranení a hmyzu a pri konzumácii nechutných – horkých, slaných alebo kyslých – nápojov, boli zapojené aj do výrazov znechutenia z nespravodlivého zaobchádzania s človekom v ultimátnej hre („ultimatum game“). Z týchto poznatkov plynie, že evolúcia využila jednu a tú istú oblasť tvárových svalov k tomu, aby ňou vyjadřila nielen znechutenie z nebezpečných látok, ale zároveň aj znechutenie zo správania, ktoré považujeme za morálne odpudivé, nebezpečné alebo hnusné. (Pigliucci 2012, kap. Who's in Charge Anyway? The Zombie Inside You) Emócia hnsu tak postupom času opustila svoj pôvodný účel a vstúpila aj do arény morálneho usudzovania, kde nás upozorňuje na to, ktorým jednotlivcom alebo skupinám sa vyhnúť, aby sme sa tak nekontaminovali škodlivým správaním alebo názormi.

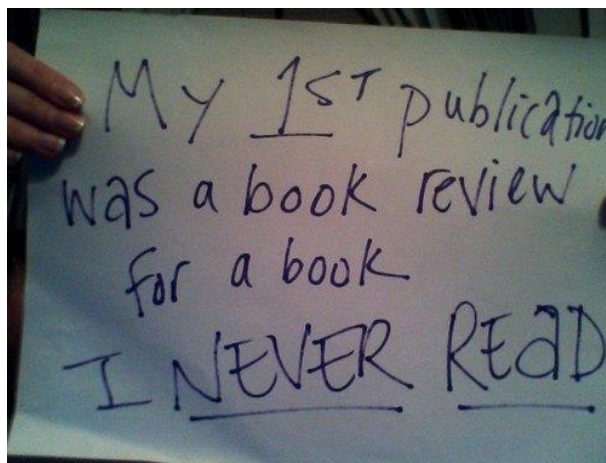
O významnom vplyve tejto emócie na naše morálne presvedčenia a súde svedčí aj to, že ľudia, u ktorých možno pocit hnsu vyvolať veľmi ľahko (high disgust sensitivity), napríklad

---

<sup>111</sup> Pomenovanie „efektu Macbeth“ pochádza zo scény v Shakespearovej hre Macbeth, v ktorej lady Macbeth zmyje vlastné hriechy z prípravy vraždy kráľa Duncana fyzickým umytím rúk. (Zhong, Liljenquist 2006) Ďalšie štúdie, ako napríklad od Gollwitzer a Melzera (2012) alebo Leea a Schwarza (2010) existenciu tohto javu potvrdili. Earpovi et al. (2014) sa však všetky výsledky pôvodnej štúdie od Zhonga a Liljenquistovej (2006) replikovať nepodarilo.



predstavou, že by si na verejnom WC sadli na záchodovú misu, zároveň vo väčšej miere prechovávajú nesúhlasné postoje smerom k homosexuálom, keď im napríklad upierajú právo na registrované partnerstvá. (Inbar et al. 2012; Inbar et al. 2009) Štúdia od Inbara, Pizarra & Blooma (2011) preukázala, že indukovanie emócie hnusu vedie k zvýšeniu negatívnych postojov k homosexuálom, čo znamená, že medzi nimi existuje kauzálny vzťah. Táto evidencia ukazuje, že diskriminácia homosexuálov je do značnej miery produktom privátnej emócie hnusu. Chcem však poukázať na niečo iné. Ak je skutočne pravdou, že tvorba morálnych súdov začína pri emóciách a intuíciami a úlohou rozumu je ospravedlniť ich, potom to znamená, že filozof či etik, ktorý napríklad nedaruje krv, nevolí v demokratických voľbách (Schwitzgebel, Rust 2010), zanedbáva rodinu, kradne knihy, klame, obdivuje autoritatívne režimy, vyrušuje na konferenciách, píše recenziu na knihu, ktorú nikdy nečítal (Obr. 14, pozri nižšie) alebo je proti zavedeniu registrovaných partnerstiev homosexuálov, iba vyhovuje svojim morálnym emóciám a intuíciami, ktoré dokáže, ako pred sebou, tak pred druhými iba zručnejšie obhájiť, pretože dejiny filozofie sú natoľko bohaté a pestré, že ho dokážu vybaviť sériou solídne znejúcich argumentov prakticky v prospech akejkoľvek pozície. Za týchto okolností, ako sa domnievam, nadobúdajú dejiny filozofie povahu zásobárne racionalizačných myšlienok, ktoré filozofi využívajú k tomu, aby s ich pomocou vyhovelí svojim intuíciami či názorom, nech sú akékoľvek. Nemorálne správanie filozofov a etikov tak nie je žiadnou záhadou. V skratke, domnievam sa, že profesionálni filozofi a etici zo štatistického hľadiska nevynikajú v schopnosti nezaujatej a na kognitívnych biasoch nezávislej racionálnej argumentácie, ale skôr v schopnosti sofistikovanejšími prostriedkami obhajovať a ospravedlňovať svoje ľubovoľné intuície, emócie či správanie, podobne ako profesor McGinn, ktorý nás poučil, že ak by sme, tak ako on, rozumeli rozdielu medzi „logickou implikáciou a konverzačnou implikatúrou“, pochopili by sme, že to, čo sa na prvý pohľad javí ako vulgárne obťažovanie študentky, je v skutočnosti iba spôsob výuky „dôležitých logických dištinkcií“. (Schuessler 2013)



Obr. 14<sup>112</sup>

\*\*\*\*\*

Ďalším dôvodom, pre ktorý by nás správanie filozofov a etikov nemalo prekvapiť, je to, že ľudia nedisponujú žiadnym robustným systémom morálnych presvedčení, po ktorom by siahli vždy, keď čelia nejakej morálnej dileme, pretože sa v jednotlivých situáciách rozhodujeme ad hoc, raz ako deontológovia, potom zase ako konzekvencialisti (Uhlmann et al. 2009), a to často bez vedomia morálnych princípov, ktoré naše morálne súdy ovplyvňujú. (Cushman, Young & Hauser 2006) Názory filozofov<sup>113</sup> a filozofických poradcov, ktorí tvrdia, že filozofia bezprecedentne zvyšuje našu schopnosť orientovať sa vo svete a vynášať tak konzistentné a lepšie morálne súdy, považujem v lepšom prípade za príliš optimistické, v horšom prípade za mylné, a to z toho dôvodu, že pre ne neexistuje presvedčivá evidencia. Naopak, masívnu evidenciu máme o tom, že situačné a iné faktory ovplyvňujú naše morálne rozhodovanie naprosto zásadne, čím tézy o konzistentnosti alebo výraznom zlepšení morálneho usudzovania (a správania) ako výsledku racionálneho argumentu do značnej miery odpadajú. Zrejme najznámejší experiment, ktorý ilustruje vplyv situačných faktorov

---

<sup>112</sup> Filozof sa priznáva k tomu, že jeho prvá publikácia bola recenziou na knihu, ktorú nikdy nečítal. *Philosopher-Shaming* (29 August, 2012). Dostupné na: <<http://philosophershaming.tumblr.com/post/30493398821>>. (cit. 6. 3. 2014). Stránka *Philosopher-Shaming* poskytuje priestor pre priznania študentov filozofie a profesionálnych filozofov o vlastných pochybeniach alebo správani, za ktoré sa „červenajú“.

<sup>113</sup> „Stručne povedané, filozofický dialóg by mal pripraviť človeka na to, aby si filozofickými prostriedkami [...] vypestoval schopnosť kriticky reflektovať životnú situáciu, jej základné problémy, aby takto získal orientáciu v spleti jednotlivých zážitkov, epizód, ba aj ruptúr, vedel si zoradiť problémy podľa dôležitosti ...“ (Farkašová 2004, s. 234)

na naše morálne rozhodovanie, pochádza od psychológov Darleya a Batsona (1973). Štyridsať seminaristov kňazského seminára z Princetonu, USA, ktorí sa ho zúčastnili, si myslelo, že sú súčasťou výskumu, ktorý monitoruje ich názory o vlastnom profesijnom uplatnení. Na úvod boli seminaristi rozdelení do dvoch skupín. Členovia prvej z nich čítali text, ktorý mal k zinscenovanému zadaniu blízko (skupina A), zatiaľ čo subjekty z druhej skupiny čítali podobenstvo o milosrdnom Samaritánovi, ktoré je biblickým príbehom o nezištnej pomoci človeku v núdzi (skupina B) (Lk 10, 29 - 37). Keď si seminarista text prečítal, bol požiadaný o to, aby sa k nemu v rozsahu 3 až 5 minút vyjadril. Následne bolo každému z nich oznámené, že nahrávacie zariadenie určené na záznam jeho názorov sa nachádza vo vedľajšej budove. Po tejto informácii boli subjekty rozdelené do troch skupín podľa toho, či dostali jednu z nasledujúcich inštrukcií: 1. „Ponáhľajte sa, už na vás niekoľko minút čakajú.“ (vysoký zhon), 2. „Asistent vás už očakáva, prosím, zamierte rovno do budovy.“ (stredný zhon), 3. „Ešte máte niekoľko minút čas, ale ak chcete, môžete už do budovy ísť.“ (nízky zhon). Keď potom seminarista do vedľajšej budovy vchádzal, pri vchode narazil na človeka, ktorý sedel na zemi, bol zhrbený, hlavu mal dole, oči zatvorené, nehýbal sa, kašľal a stonal. Išlo, samozrejme, o nastraženého figuranta. Ako je z tohto popisu experimentu zrejmé, Darleyho a Batsona (Tamže) názory seminaristov na ich profesijné uplatnenie vôbec nezaujímali, pretože výskum v skutočnosti sledoval vplyv uvedených manipulácií na ochotu subjektov pomôcť človeku zvalenému pri vchode do budovy. Z výsledkov vyplynulo, že iba 40 % seminaristov figurantovi poskytlo nejakú formu pomoci, za ktorú pritom Darley a Batson (Tamže) považovali už to, že jedinec na úbožníka upozornil asistenta, ktorý jeho vyjadrenia o vlastnom profesijnom uplatnení nahrával. 60 % subjektov si teda človeka, ktorý pomoc evidentne potreboval, vôbec nevšimlo. Čo sa týka jednotlivých skupín, údaje boli nasledujúce: pomoc poskytlo 63 % subjektov zo skupiny s nízkym zhonom, 45 % so stredným zhonom, 10 % s vysokým zhonom a 53 % subjektov, ktorí si čítali podobenstvo o Samaritánovi (skupina B) a 29 % členov skupiny A. Podľa Darleyho a Batsona (Tamže, s. 106) bola miera zhonu jedinou premennou, na základe ktorej sa dalo predpovedať, či jedinec figurantovi pomôže alebo nie. To, či jedinec čítal text, ktorý sa vzťahoval k povolaniu seminaristov alebo o milosrdnom Samaritánovi, tak nehralo štatisticky významnú rolu. V prípade, že seminarista človeku pomoc poskytol, závisela jej miera na jeho osobnostných charakteristikách, pričom platilo, že čím vyššie skóre religiozity jedinec dosahoval, tým menšia jeho pomoc bola. (Tamže, s. 106) Z tohto výskumu vyplýva,

že situačné faktory majú na podobu našich morálnych rozhodnutí a správania kľúčový vplyv (situacionizmus).<sup>114</sup> (pozri Harman 1999; Ross, Nisbett 2011) Naďalej, samozrejme, platí, že človek je naratívny tvor, ktorý o sebe rozpráva určité príbehy, napríklad že je nadmieru morálny, zodpovedný a pod., ale tieto príbehy, zdá sa, prichádzajú ku slovu až vtedy, keď sa pod vplyvom určitej situácie pre nejaké správanie, ktoré modulujú jeho intenzitu, stupeň či podobu, rozhodneme. (McAdams 2006, s. 13 - 14)

Nestálosť a premenlivosť našich morálnych súdov a správania možno demonštrovať aj na známom príklade dilemy lávky. (footbridge dilemma) (pozri Obr. 15 nižšie) Jej znenie je nasledujúce – na päť nešťastných robotníkov na trati sa rúti drezina, vy stojíte na lávke pred nimi a máte možnosť zabrániť ich istej smrti tým, že z nej zhodíte človeka, ktorý je natoľko ťažký, že drezinu zastaví. Otázka znie, čo urobíte? V podstate stojíte pred voľbou medzi *aktívnym* usmrtením jedného nevinného človeka, ktoré bude kompenzované životom piatich robotníkov na trati alebo *nečinnosťou*, pri ktorej nevinného človeka na moste ušetríte, čo ale povedie k smrti robotníkov na trati. S preferovanou voľbou, o ktorej sa jedinci domnievajú, že je výsledkom vedomého racionálneho kalkulu, však psychológovia dokážu manipulovať, a to bez ich vedomia. Uhlmann et al. (2009, s. 482) pozmenili klasické zadanie dilemy lávky tak, že liberáli a konzervatívci, ktorí sa na experimente zúčastnili, mali na koľaje pred 100 členov Newyorskej filharmónie zhodiť Tyrona Paytona (stereotypné černošské meno) alebo – v druhej skupine – na 100 členov Harlem Jazz Orchestra človeka s menom Chip Ellsworth II. (stereotypné belošké meno). Z výsledkov vyplynulo, že liberáli oproti konzervatívcom preferovali vo väčšej miere konzekvenalistické riešenie dilemy, ak riešili variant, v ktorom stál na moste Chip. Inými slovami, liberáli neváhali uvaliť na nevinný subjekt na moste viac utrpenia, ak išlo o človeka so stereotypným belošským menom. Autori štúdie špekulujú, že uvedený efekt bol vyvolaný politickými preferenciami liberálov – prejavými cez zásady rovnosti a slušnosti k Afroameričanom – ktoré zmenili ich morálne rozhodovanie, a to bez ich vedomia. (Tamže, s. 484) Pastötter et al. (2013) dokázali zásadným spôsobom meniť morálne rozhodovanie subjektov v dileme lávky vyvolaním pozitívnej alebo negatívnej nálady a následne spôsobom formulácie otázky, či už v aktívnej (zhodíte človeka?) alebo pasívnej (nezhodíte človeka?) forme. Príkladov s podobnou (nevedomovanou) manipuláciou našich morálnych súdov sú v literatúre popísané desiatky.

---

<sup>114</sup> Porovnaj s výskumami, napríklad o kultivácii mysle meditáciou (Lutz et al. 2008) alebo indukciou emócie vďačnosti (Emmons, McCullough 2003), od ktorých si potenciálne môžeme sľubovať možnosť situačné faktory prekonať.

(pozri Ditto, Pizarro & Tannenbaum 2009; Bargh, Chartrand 1999; Valdesolo, DeSteno 2006; Strohminger, Lewis & Meyer 2011)



Obr. 15: Dilema lávky (Smith 2010)

Množstvo faktorov, ktoré sa do finálnej podoby našich morálnych súdov premietajú, spôsobuje, že naša morálka je značne flexibilná. Etiku cností, deontológiu a konzekvencializmus tak považujem za akési nástroje z „kufríka s náradím“, ktoré volíme podľa toho, ako sa nám to pre riešenie príslušnej dilemy práve hodí. Napríklad americký prezident George W. Bush sa správal ako deontológ, keď v úrade namietal proti výskumu kmeňových buniek, ale ako konzekvencialista, keď obhajoval vojnu v Iraku. Podobne flexibilní boli americkí konzervatívni voliči, ktorí boli deontológmi v prípade, že obhajovali smrť civilných obetí ako dôsledok vojny v Iraku, lebo „bojujeme predsa za spravodlivú vec“, ale konzekvencialistami v prípade, že hodnotili obeť vo vlastných radoch, keď „dôsledky vojnového zúrenia predstavujú katastrofu“. Podobných príkladov flexibility morálnych presvedčení poznáme oveľa viac. Keď sa napríklad v roku 2000 rozhodovali konzervatívni sudcovia Najvyššieho súdu USA v spore medzi prezidentskými kandidátmi G. W. Bushom a Alom Gorom o prepočítavanie hlasov na Floride, uzniesli sa na tom, že mu zabránia. Týmto krokom zvrátili rozhodnutie Najvyššieho súdu štátu Florida, ktoré mohlo potenciálne do čela krajiny poslať demokrata Ala Gora. Počínanie konzervatívcoch na Najvyššom súde USA je pozoruhodné obzvlášť preto, lebo porušilo ich predtým často deklarovanú (deontologickú) zásadu, podľa ktorej hájili väčšie právomoci štátov Únie na úkor centra. Príčina zmeny ich názoru je pritom nad slnko zrejme, a spočíva v snahe dosadiť do Oválnej pracovne vlastného republikánskeho favorita. (Ditto, Pizarro & Tannenbaum 2009, s. 324 - 325)

Niekedy sa teda správame ako deontológovia, inokedy ako konzekvencialisti. Pri riešení konkrétnej morálnej dilemy však – ako sa pokúsím ilustrovať – k súťaži medzi etickými koncepciami nedochádza. Voľbu medzi konzekvencializmom a deontológiou, ako ju

prezentuje dilema lávky, tak považujem za umelý príklad morálnej dilemy, ktorý neodráža reálne životné situácie, ktorým bežne čelíme. Čo mám na mysli? Predstavme si napríklad konzervatívneho voliča, ktorý je presvedčený o tom, že používanie kondómov je zlo. V súlade s dizajnom dilemy lávky by sme sa mohli domnievať, že taký jedinec stojí pred voľbou medzi deontologickou zásadou zákazu používania kondómov a pozitívnymi konzekvenciami v podobe zníženia prenosu pohlavných chorôb. Omyl. Zastávať také rozdielne predstavy je zdrojom kognitívnej disonancie, ktorá je príčinou nemalého diskomfortu, ktorý – ako už vieme – máme tendenciu redukovať. Preto, ak chce človek naďalej obhajovať zásadu o kondómoch ako zlú, vyhne sa prípadnej kognitívnej disonancii tým, že pozitívne výsledky používania kondómov na prenos pohlavných chorôb proste odignoruje, spochybní alebo inak upraví. Táto myšlienka bola experimentálne overená v štúdiu od Liuovej a Ditta (2012), ktorí dilemu lávky pozmenili tak, že zhodenie človeka z mosta pred piatich nešťastných robotníkov priviazaných na trati, na ktorých sa nekontrolovane rútila drezina, označili len za *možný* či *pravdepodobný* spôsob ich záchrany. Ako sa ukázalo, ľudia, ktorí sa vyjadrili, že by človeka z lávky nikdy nezhodili, patrili v prevažujúcej miere medzi tých, ktorí sa zároveň domnievali, že by taký čin drezinu efektívne nezastavil a nezabránil jej v smrteľnej zrážke s robotníkmi. Inými slovami, ak boli jedinci presvedčení o tom, že zhodiť človeka z lávky je principiálne zlé (deontológia), upravili si konzekvencie svojej voľby do podoby (konzekvencializmus), aby ich morálnemu cíteniu vyhovel. Vidíme, že oba etické systémy nie sú konkurentmi, pretože sa pri morálnom rozhodovaní – ktoré pozostáva ako z hodnotenia samotného *činu*, tak konzekvencií, ku ktorým správanie vedie – vzájomne dopĺňajú (Gray, Schein 2012), a to tak, že činy, ktoré vnímame ako zlé, spojíme so zlými následkami a dobré činy s dobrými následkami. Pre nášho imaginárneho konzervatívneho voliča preto zákaz používania kondómov môže viesť *iba* k pozitívnym konzekvenciám, ako napríklad znižovaniu promiskuity alebo k následkom, u ktorých pozitíva v konečnom súčte prevažujú nad negatívami.

\*\*\*\*\*

Vysmievame sa Tedovi Haggardovi, pastorovi evanjelíkálnej cirkvi, ktorý na verejných vystúpeniach horlil proti homosexuálom, aby v súkromí počas troch rokov využíval služby homosexuálneho prostitúta Mikea Jonesa. (Jesus Camp 2006) Hneváme sa na Lancea Armstronga, ktorý viackrát prisahal, že nikdy nebral zakázané látky za účelom víťazstva na cyklistickej Tour de France (McMillan 2013), aby ho nakoniec kontrolné orgány usvedčili zo spoluorganizovania najprepracovanejšieho systému dopingu v dejinách športu. Nadávame

na našich politikov, ktorí nezriedka nastavujú podmienky verejných súťaží tak, aby ich vyhrali im spriaznené firmy. Poučenie z tejto kapitoly je, že nie sme iní. Aj my sme pokrytci. Napríklad Valdesolo a DeSteno (2007) účastníkom nasledujúceho experimentu vysvetlili, že nové a prísnejšie kritériá na dizajn psychologického výskumu po vedcoch vyžadujú, aby sa vzdali prerozdelenia subjektov do jednotlivých experimentálnych skupín a túto úlohu presunuli na subjekty samotné. Povedali im, že ich úlohou je alokovať seba a ďalšieho účastníka výskumu buď do skupiny s ľahkou, alebo – na strane druhej – únavnou, náročnou a niekoľkonásobne dlhšou úlohou. Z výsledkov vyplynulo, že ľudia mali tendenciu radiť samých seba do skupiny s ľahšou úlohou, zatiaľ čo kolegu neváhali poslať potiť sa do skupiny náročnej. Svoje rozhodnutie pritom hodnotili ako férové. Rozhodnutie iného účastníka experimentu, ktorý sa zachoval rovnako ako oni, keď sa poslal do menej náročnej skupiny, však hodnotili – v porovnaní s rozhodnutím vlastným – ako menej férové. Čo dodať? Realizácia dvojitých štandardov v praxi. Edelman (2009) zase zistil, že hoci väčšina náboženstiev striktné reguluje sexuálny život svojich členov, vrátane masturbácie, ktorá je napríklad podľa § 2352 Katechizmu katolíckej cirkvi „vnútorne (svojou vnútornou povahou) a závažne nezriadený[m] čin[om]“, patria v USA obyvatelia typicky konzervatívnych štátov k najväčším konzumentom pornografického materiálu na internete. Napríklad v 27 štátoch USA, ktoré prijali zákony, podľa ktorých sú sobáše osôb rovnakého pohlavia protiústavné, je o 11 % predplatiteľov stránok s obsahom pre dospelých viac ako v ostatných, liberálnejších štátoch USA. V rebríčku 10 najväčších konzumentov tohto druhu zábavy sa nachádza až 8 štátov, ktoré v prezidentských voľbách v roku 2008 odovzdali hlas republikánskeho kandidátovi J. McCainovi. Zoznam vedie mimoriadne konzervatívny Utah. (Tamže, s. 217, 219) Z tohto výskumu plynie, že ľudia, ktorí na verejnosti deklarujú, že sú z určitých aktivít pobúrení, pretože ich považujú za nemorálne, ich potom sami (v súkromí) vykonávajú.

Mnoho štúdií odhaľuje, že v predikcii našich budúcich rozhodnutí nie sme príliš dobrí. Napríklad v štúdiu od Epleyho a Dunninga (2000) 83 % účastníkov výskumu predpovedalo, že zhruba za 5 týždňov, t. j. na Deň narcisov si zakúpia prinajmenšom 1 narcis, aby tak prispeli na výskum a liečbu rakoviny *American Cancer Society*. V samotný Deň narcisov tak ale učinilo iba 43 % z nich. V štúdiu od Woodzickej a LaFranceovej (2001) sa univerzitné študentky ocitli v hypotetickej situácii, že si hľadajú miesto odbornej asistentky na škole, ale pri pohovore čelia nepríjemným otázkam typu: „Máte priateľa?“ alebo „Považujete za vhodné, aby ženy nosili do práce podprsenku?“. 62 % žien odpovedalo, že by chceli vedieť, prečo potenciálneho zamestnávateľa zaujímajú práve tieto otázky a 68 % žien by na ne

odpovedať odmietlo. Keď však boli študentky vystavené reálnemu sexuálnemu obťažovaniu položením rovnakých otázok v skutočnom pohovore, ani jedna z nich si nedovolila na položené otázky neodpovedať a menej ako polovica z celkového počtu sa zaujímala o dôvody kladenia týchto otázok.

Bežne sa chlácholíme predstavami, že *my* predsa nie sme ako *oni* – pokrytci, skorumpovaní politici alebo podvádzajúci pretekári. Videli sme ale, že na naše predikcie sa spoľahnúť nemôžeme. Pokiaľ nečelíme reálnym situáciám a morálnym dilemám ako Ted Haggard, Lance Armstrong alebo Bernard Madoff, americký finančník a maklér, ktorý spreneveril miliardy dolárov (Bazerman, Tenbrunsel 2011, kap. The Gap between Intended and Actual Ethical Behavior), nemôžeme si byť istí tým, že by sme sa nezachovali rovnako ako oni. Priznať si to je natoľko bolestivé, že sa radšej kúpeme v predstave o vlastnom vyberanom morálnom charaktere, ktorý by sa k podobnému správaniu nikdy neznížil. A keď sa nejakého prehrešku predsa len dopustíme, zaonačíme to tak, aby naša predstava o vlastnej morálnej výnimočnosti zostala neporušená. Pre naše správanie si vždy nájdeme ospravedlnenie. Prejsť na červenú preto nie je problém, lebo „čas sú peniaze“ a nosiť si z práce „suveníry“ je normálne, veď „kto nekradne, okráda vlastnú rodinu“. Inými slovami, keď príde na rad morálka, sme majstri v post hoc racionalizácii. Na základe týchto poznatkov o: 1. procese tvorby morálnych súdov, 2. situačných faktoroch, 3. flexibilitate našich morálnych presvedčení, 4. kognitívnych biasoch mysle a 5. empirickej evidencii o správaní filozofov a etikov, ktoré sa štatisticky významne nelíši od správania ľudí z podobného sociálneho zázemia, sa domnievam, že filozofickí poradcovia nemôžu svojim klientom *zodpovedne* sľubovať viac než ponuku pre nich lákavého filozofického príbehu ako prostriedku na post hoc racionalizáciu vlastných morálnych rozhodnutí a správania. Vylepšovanie nášho morálneho rozhodovania, považované za jadro filozofického poradenstva, tak do značnej miery odpadá.

Intuície, ako sme mnohokrát videli, nie sú dokonalé, a preto nie je dokonalé ani naše morálne rozhodovanie, ktorého sú súčasťou. Zdá sa však, že existujú ojedinelé prípady, keď sa morálnym intuíciám dokážeme vzoprieť, prekonať ich a dospieť tak k riešeniu, ktoré je pre danú situáciu viac adekvátne. Techniky, ktoré vedú k takémuto účinku, zdieľajú jednu obecnú charakteristiku, a to presun rozhodovacieho procesu z rýchleho, automatického a nevedomovaného systému 1 („fast thinking“) na pomalý, vedomý a rozumový systém 2 („slow thinking“). (pozri Lilienfeld, Ammirati & Landfield 2009, s. 393; Kahneman 2011; Evans 2003) Napríklad v experimente od Cabanaca a Bonniot-Cabanacovej (2007, s. 2 - 3)



subjekty vyplnili dotazník, ktorý obsahoval 5 možných riešení pre každú z 10 kontroverzných tém, ako napríklad vojna v Iraku, globalizácia, homosexualita, potrat, geneticky modifikované potraviny alebo Severná Kórea. Jedinci mali za úlohu v každej z 50 (5 x 10) položiek zaznamenať mieru potešenia alebo odporu, ktorá s ňou bola spojená. Následne boli rozdelení do dvoch 30-členných skupín podľa toho, či druhý dotazník, v ktorom označovali iba tie riešenia, ktoré považovali za najlepšie, mali vyplniť buď rýchlo, alebo v ľubovoľnom tempe, aké im vyhovuje. Ako sa ukázalo, subjekty z druhej skupiny, ktoré pracovali na dotazníku v priemere o 2,2 minúty dlhšie, volili pre jednotlivé témy riešenia, ktoré boli oproti členom z prvej skupiny menej hedonistické. Inými slovami, ak mali subjekty viac času na to si svoju odpoveď poriadne rozmyslieť, neváhali siahnuť po riešení, ktoré v nich vyvolávalo menšiu rozkoš. Naopak, jedinci, ktorí sa so svojimi odpoveďami ponáhľali, prejavovali skôr tendenciu nasledovať tie zo svojich intuícii, ktoré v nich vyvolávali bezprostredné uspokojenie. V druhom experimente vymenili Cabanac a Bonniot-Cabanacová (Tamže, s. 4) premennú času za racionalitu a časť subjektov vyzvali, aby si svoje odpovede v dotazníku 2 poriadne rozmysleli. Z výsledkov vyplynulo, že jedinci, ktorí dostali tento pokyn, siahli po menej hedonistických riešeniach, podobne ako účastníci z prvého experimentu, ktorí neboli pod časovým stresom. Skutočnosť, že disponujeme schopnosťou prekonať naše morálne intuície a rozhodnúť sa proti nim, demonštruje aj experiment Paxtona, Ungara & Greena (2012). Časť subjektov najskôr dostala za úlohu vyriešiť tri matematické úlohy, z ktorých jedna znela nasledovne: „Bejzbalová páłka a loptička spolu stoja 110 €. Páłka stojí o 100 € viac ako loptička. Koľko stojí loptička?“ Takmer každého človeka intuitívne napadne (systém 1) ako prvá odpoveď, že loptička stojí 10 €, čo je ale nesprávny výsledok. Ku správnej odpovedi, ktorou je 5 €, sa môžeme dopracovať iba vtedy, ak svoje intuície opustíme a nad príkladom sa poriadne zamyslíme (systém 2). Paxton, Ungar & Greene (Tamže) predpokladali, že subjekty, ktoré budú pri riešení týchto matematických úloh úspešné, si uvedomia, že ich intuície sa mýlia a nie sú preto absolútne spoľahlivé. U týchto jedincov, predpovedali ďalej, dôjde k tomu, že pri odpovediach na vysoko konfliktné morálne dilemy ako je napríklad dilema lávky, kde sú proti sebe postavené záujmy jedného človeka proti záujmom celku, budú preferovať konzekvencialistické riešenia, ku ktorým intuitívne cítíme odpor, pretože sú spojené so zabitím nevinného človeka. Táto hypotéza sa potvrdila. Čím lepšie mali jedinci výsledky v matematickom teste, inými slovami, čím viac uvažovali a menej sa spoliehali na svoje intuície, tým menej im dôverovali aj pri riešení konfliktných morálnych dilem typu dilemy lávky, keď pred deontológiou, ktorá našim emóciám vyhovuje (Greene et al. 2001),

uprednostnili konzekvencializmus. Nepříjemnému pocitu z ponúknutého riešenia v podobe vraždy jedného človeka tak títo jedinci podľahli v menšej miere, pretože si chladne a racionálne spočítali, že obetovať jedného človeka, aby ďalší piati žili, v konečnom dôsledku znamená, že zachránia o štyri ľudské životy viac oproti tomu, ak by iba nečinne stáli a konsternovaní hrôzou zo zabitia človeka na moste pozorovali, ako drezina päť robotníkov uväznených na trati prejde.

Zdá sa teda, že ak má človek dostatočný čas na to, aby si svoje morálne rozhodnutie poriadne rozmyslel, dokáže sa svojim intuíciami či hedonistickým túžbam vzoprieť. Ak napríklad viete, že trávite zbytočne veľa času na sociálnych sieťach, môžete sa čisto na základe racionálnej kalkulácie rozhodnúť svoje účty na nich zrušiť alebo pozastaviť, aby ste tak zbytočne neodvádzali svoju pozornosť od dôležitejších aktivít, ako je napríklad písanie tejto práce. Takéto zámerné obmedzenie možností vlastného správania v budúcnosti má pomenovanie „Odyseova zmluva“ podľa itackého kráľa Odysea, hlavnej postavy rovnomenného starogréckeho eposu, ktorý sa pri návrate na rodný ostrov z trójskej vojny nechá priviazať k lodnému stožiaru a svojej posádke dá zaliať uši voskom, aby nepočuli jeho príkazy priplávať k Sirénam, lebo anticipuje, že by ich zvodnému spevu neodolal, podobne ako posádky iných lodí, ktoré sa za ním vydali, čím si podpísali rozsudok smrti, lebo svoje lode nasmerovali medzi nebezpečný skaly, o ktoré sa roztrieštli a oni sa utopili. (Eagleman 2011, kap. The Brain Is a Team of Rivals) Uvedené techniky, spojené s manipuláciou času a racionality, však nie sú v ničom filozoficky špecifické, pretože ich možno použiť v ľubovoľnom kontexte, od psychoterapie po rozhovor s priateľom. Jedinečnosť filozofického poradenstva tak v žiadnom prípade nezakladajú. Navyše, nemali by sme podliehať nadmernému optimizmu, ktorý je s týmito stratégiami spojený. Po prvé, je otázne, ako dlho účinok uvedených manipulácií pretrváva. Je totiž veľmi dobre možné, že po uplynutí určitého časového obdobia celkom vyprchá, takže sa jedinec znovu vráti k post hoc racionalizácii svojich presvedčení. Po druhé, FeldmanHallová et al. (2012) zistili, že odpovede subjektov sa značne líšia v prípadoch, ak riešia hypotetickú a reálnu morálnu dilemu, a to dokonca tak, že v nich poskytujú odpovede, ktoré sú opačné. Pre morálne dilemy, ako je dilema lávky, to znamená, že v hypotetickom scenári by si veľa ľudí dokázalo racionálne spočítať, že spôsob, ako maximalizovať celkovú mieru well-being zainteresovaných osôb spočíva v tom, že obetujeme jedného z nich. Ak by však došlo na lámanie chleba, je veľmi dobre možné, že by sme nevinnému človeku ublížiť nedokázali. Po tretie, naša myseľ je zanesená desiatkami kognitívnych biasov, ktoré svet okolo nás

permanentne deformujú selekciou a ohýbaním faktov. Ľudia sú však naivní realisti, t. j. myslia si, že svet je presne taký, ako sa im javí, takže sa domnievajú, že žiadnymi biasmi netrpia, (bias blind spot), čo implikuje, že nemajú ani zvláštnu motiváciu sa ich zbavovať. (Lilienfeld, Ammirati & Landfield 2009, s. 392, 394) Inými slovami, ak sa človek napríklad domnieva, že jeho názor, že vlády ľudí práškujú, aby ich tak zámerne ohlupovali (chemtrails), je perfektne racionálny, a nie produktom selekcie a ohýbania faktov (konfirmačný bias), potom nemá veľa dôvodov, prečo svoje názory revidovať. Po štvrté, morálne presvedčenia tvoria jadro našej osobnej identity (Strohming, Nichols 2014; Riis, Simmons & Goodwin 2008), čo minimalizuje našu ochotu opravovať ich, pretože by to evokovalo priznanie, že sme omylní, zlí alebo hlúpi. Odhlásiť sa zo sociálnej siete preto nemusí byť taký veľký problém na rozdiel od opravy jadrových názorov na potrat, homosexualitu, eutanáziu a pod.

\*\*\*\*\*

Výsledky Schwitzgebelových výskumov sú nesmierne podnetné a provokatívne (prinajmenšom) z dvoch dôvodov. Nielenže trpiteľsky podryvajú sebavedomie a autoritu etikov, keď ich znášajú z piedestálu morálnych majákov spoločnosti a vodcov obce, ale zároveň nás špecifickým spôsobom upozorňujú na otázku po mechanizme zodpovednom za naše morálne rozhodovanie. Kedysi dominantný racionalistický model morálnej psychológie, podľa ktorého boli morálne súdy vždy výsledkom čisto vedomého rozumového uvažovania (pozri Greene 2011; Haidt 2001), je v súčasnosti nahradený modelmi, ktoré kladú oveľa väčší dôraz na intuitívne, automatické a z veľkej časti nevedomé procesy. Ak sú morálne presvedčenia a súdy *prevažne* iba post hoc racionalizáciou našich morálnych emócií a intuícii, potom, zdá sa, filozofi a etici vynikajú iba v schopnosti svoje intuície a emócie obhajovať sofistikovanejšími filozofickými prostriedkami. Vidíme to predsa bežne: „Policajti páchajú zločiny. Doktori fajčia. Ekonomovia zle investujú. Duchovní predstavitelia opovrhujú pravidlami ich náboženstva.“ (Schwitzgebel, Rust 2009) Tak prečo by etici mali byť výnimkou? Na druhej strane, ukázali sme, že za určitých okolností dokážeme vynášať morálne súdy a obhajovať morálne presvedčenia, ktoré sú v rozpore s našimi intuíciami, hedonistickými túžbami či súkromnými záujmami. Len si spomeňme na študenta Chrisa Croya z Úvodu, ktorý sa pod vplyvom myšlienok filozofie P. Singera rozhodol darovať jednu zo svojich obličiek úplne neznámemu človeku. Croyovo obdivuhodné správanie by nás však nemalo viesť k tomu, aby sme silu racionálneho argumentu v morálke precenili. Jednak ide o altruistický čin, ktorý je veľmi ojedinelý a medzi filozofmi alebo študentmi filozofie nie je

pravidlom. A navyše, ani pri tomto prípade, akokoľvek pôsobivom, nie sme schopný vylúčiť, či nešlo iba o post hoc racionalizáciu túžby na seba upozorniť. Budme však veľkorysí a pod vplyvom tohto šľachetného činu priznajme filozofii schopnosť prispievať k rastu SWB nás a ďalších ľudí. Ak to filozofia naozaj dokáže, potom, ako som presvedčený, robí to vo forme „filozofického príbehu“ o tom, akým človekom sme a kam patríme. Domnievam sa, že filozofické poradenstvo je práve takouto aplikáciou filozofických príbehov, ktoré klientovi pomáhajú zorientovať sa v spleti jeho problémov a post hoc ich racionalizovať. Ak je to naozaj tak, potom filozofické poradenstvo opustilo „režim pravdy“ a vstúpilo čisto na pole útešnej praxe. Toto hnutie tak nie je filozofiou, ale, ako som sa vyjadril už na iných miestach, iba post hoc racionalizáciou filozofickými prostriedkami. Racionalizácia však zďaleka nie je to isté ako rozumový argument. O predstave filozofických poradcov, že filozofia z nás (klientov) robí lepších ľudí a pomáha nám v práci, rodine, medzi priateľmi či pri riešení morálnych dilem dosahovať nadpriemerne kvalitné morálne rozhodnutia, tak možno vzniesť závažné pochybnosti.

## 8 Záver

V období helénskej a rímskej filozofie, ako sme v prvej časti tejto práce videli, sa filozofia pestovala nielen ako teoretická náuka, ale predovšetkým ako praktický nástroj určený na zaobchádzanie s ľudským utrpením a kultiváciu našej mysle, respektíve správania. Na príklade Epiktéta sme túto myšlienku konkretizovali a videli, že hranica medzi filozofiou a psychoterapiou sa v tomto období stierala. Filozofickí poradcovia na tieto ušľachtilé myšlienkové prúdy nadviazali a položili na nich základy svojej pomáhajúcej profesie. Úcta k tradícii by nás však nemala pomýliť a brániť nám v tom, aby sme boli skeptickí a spochybňovali to, čo iní považujú za samozrejmé, vrátane téz, ktoré sú pre filozofické poradenstvo kľúčové, ako že „filozofia z nás robí lepších ľudí a kultivuje naše morálne rozhodnutia“ a že „filozofické metódy, zručnosti a znalosti hrajú zásadnú rolu pri raste SWB človeka skľúčeného nepriaznivou alebo nezrozumiteľnou situáciou“. Uvedené tézy som v tejto práci vystavil empirickým testom a ako sa domnievam, neuspeli v nich. Preto si myslím, že by sme mali pristúpiť k ich revízii, a spolu s tým aj k oprave optimistických názorov na filozofické poradenstvo. S pomerne veľkou dávkou istoty môžeme napríklad tvrdiť, že filozofickí poradcovia sa dopúšťajú chyby, ak rast klientovho SWB automaticky interpretujú ako výsledok vlastnej práce s ním, pretože tak ignorujú pôsobenie psychologického imunitného systému, ktorý je obdivuhodným súborom kognitívnych stratégií na vyrovnávanie sa s negatívnymi udalosťami v našich životoch. Z priestoru na rast SWB, ktoré filozofickí poradcovia vyhradili filozofickým metódam, ukrajuje aj pôsobenie spoločných faktorov účinných v psychoterapii (poradenstve), redukcia kognitívnej disonancie alebo placebo efekt. Pod vplyvom tejto konkurencie sa tak rast SWB klienta mení na výsledok činnosti celého spektra faktorov, z ktorých sú filozofické zručnosti a znalosti iba jednou parciálnou zložkou.

Filozofickí poradcovia sa však mýlia nielen vtedy, keď preceňujú vplyv filozofie na zlepšenie klientovho psychického stavu, pretože, ako sa domnievam, nerozumejú dosť dobre ani tomu, ako filozofia vo filozofickom poradenstve vlastne funguje. Filozofia, ako sme videli, nie je žiadnym unikátnym súborom znalostí a zručností, ktoré by zo svojich nositeľov vyrábali mudrcov, ktorí by sa rozhodovali správne alebo lepšie, či už v otázkach rodinných, pracovných, morálnych alebo iných. Ak tieto idealistické názory na schopnosti filozofie opustíme a budeme sa oveľa skromnejšie držať empirickej evidencie o tom, aké psychické procesy sú v hre, keď produkuje morálne presvedčenia a súdy, a poznatku, že sme naratívne tvory, ktoré si v oblasti morálky prakticky neustále vypomáhajú tvorbou tu

viac, tu menej presných príbehov, zistíme, že terapeutický potenciál filozofie spočíva s najväčšou pravdepodobnosťou v jej schopnosti prepisovať či reorganizovať naše „životné príbehy“. Ako sme videli, túžime žiť vo svete, ktorý je bezpečný, v ktorom veci dávajú zmysel, v ktorom vieme, kto sme a kam patríme, a tak, keď sa nám stane niečo zlé, čo nami otrasie alebo sme jednoducho zmätení situáciou, ktorej čelíme, hľadáme všemožné spôsoby, ako sa v nej vyznať a svoj životný príbeh prerozprávať. Domnievam sa, že filozofia dokáže túto naratívnu rolu plniť veľmi dobre, lebo nás, podobe ako napríklad J. B. Stockdalea, dokáže ohýbaním faktov presvedčiť, že aj keď sme spútaní, zbití a hladní, svet je naďalej plný mieru a nedeje sa v ňom žiadne príkorie. Ak filozofické poradenstvo lieči, tak potom, ako si myslím, vďaka tomu, že v dráme, ktorou je život, udelí utrpeniu jej hlavného protagonistu, zmysel. Za týchto okolností si viem predstaviť, že filozofické poradenstvo ako liečba príbehmi dokáže určitým klientom pomôcť, ak to, čo potrebujú, je zalepiť explanačné vákuum, z ktorého kričí klientom nezodpovedaná otázka: „Prečo práve ja?“. Dodajme, že ak je táto interpretácia filozofického poradenstva ako – stručne povedané – „generátora filozofických príbehov“ správna, potom to znamená, že filozofické poradenstvo opustilo režim pravdy a vstúpilo výhradne na pole útechy. Toto hnutie preto nie je filozofiou, ale iba post hoc racionalizáciou filozofickými prostriedkami.

V uvedených prípadoch môže byť filozofické poradenstvo pomerne neškodnou, aj keď celkom drahou debatou o problémoch, ktoré človeka trápia. Reálne riziko však pre klienta predstavuje filozofické poradenstvo vtedy, keď opúšťa témy, ktoré nevyžadujú klinickú diagnostiku, ako je to v prípade rozhovoru o rozpade manželstva alebo prepustení z práce, a vstupuje na pole psychiatrie a psychoterapie, ktorým chce otvorene konkurovať, keď, ako sme videli, napríklad navrhuje, aby sme filozofiu predpisovali ako alternatívu pri liečbe depresie, prípadne iných duševných porúch. Kto vie, možno majú filozofickí poradcovia dobré úmysly; to ale nestačí. Poradenská činnosť, ktorá rezignuje na mainstreamovú vedu a namiesto toho sa nechá unášať „dojmologickými“ predstavami o pomoci druhým, je pomerne zaručený spôsob ako heslo *primum non nocere* (v prvom rade neškodiť), ktoré je esenciou lekárskej etiky, porušiť. Filozofickí poradcovia sa neprofesionálne púšťajú do „vhládov“ do povahy klientových problémov, na ktoré aplikujú náplast filozofických príbehov, ktorých voľba je čisto náhodná a závislá na privátnych intuíciách a subjektívnych preferenciách poradcov, ktoré sú natoľko široké, že pokrývajú nielen celé dejiny západnej a východnej filozofie, ale aj beletriu či dokonca astrológiu. Filozofickí poradcovia často nedisponujú žiadnymi odbornými znalosťami z psychológie a psychiatrie, čo v kombinácii

s implantovaním rôznych pavedeckých a pseudovedeckých nápadov do výkonu ich poradenskej práce vzbudzuje závažné a oprávnené obavy o škodlivosti ich činnosti pre klientov. Mylná domnienka o domnelej účinnosti filozofického poradenstva by znamenala, že klienti by investovali čas, peniaze a úsilie do zbytočných alebo dokonca kontraproduktívnych opatrení. Nemenej dôležité je aj to, že by sa takto pripravili o príležitosť zúčastňovať sa vedecky podložených psychiatrických alebo psychoterapeutických postupov a systémov, ktoré by u klienta viedli k požadovaným účinkom.

Ostatná kritika však v nijakom prípade nemá implikovať predstavu o neupotrebitelnosti filozofických zručností a vedomostí v psychoterapii. Práve naopak. Ak vychádzame z toho, že výučba etiky, korektnej argumentácie alebo rétoriky spadá do kompetencie filozofie, potom to znamená, že filozofi disponujú obrovskou právomocou, ako psychológov a potenciálnych terapeutov vybaviť schopnosťami, ktoré z nich spravia zodpovednejších profesionálov.

Kompetentná psychoterapia v kombinácii so zodpovednou psychiatrickou liečbou predstavujú najvhodnejší prostriedok na liečbu duševných porúch a zaobchádzanie s ľudským utrpením. Obávam sa, že ani pri maximálne ústretovej interpretácii filozofického poradenstva ako liečby príbehmi, ktorá je vhodná na rast SWB v prípadoch, ktoré nevyžadujú klinické diagnostikovanie, nedokážu filozofickí poradcovia svojim klientom poskytnúť viac ako štandardné psychoterapeutické systémy, obzvlášť humanistická a existenciálna psychoterapia, ktoré sú schopné túto úlohu liečby (filozofickými) príbehmi dokonale plniť. Z toho dôvodu sa FP ocitá v pozícii redundantného a zbytočného hnutia, pre ktoré v pomáhajúcich profesiách neexistuje samostatné miesto. Riziko, ktoré vyplýva z neznalosti psychológie a psychiatrie je u filozofických poradcov také veľké, že presunutie (minimálnych) filozofických kompetencií na psychoterapeutov považujem za jediné uspokojivé riešenie vzťahu filozofie a psychoterapie.

Na úplný záver dodajme, že čitateľ musí počítať s tým, že všetky štúdie, teórie a vysvetlenia, o ktorých som v tejto práci písal, neposkytujú definitívne odpovede a sú otvorené revízií, obzvlášť v miestach, kde hrozí rozchod s faktami smerom k príbehom, ktoré nemajú oporu v evidencii (just-so-story). Vzhľadom k tomu, že vedecká komunita neustále sprísňuje podmienky, ktoré kladie na dizajn psychologického výskumu a jeho viacnásobnú replikáciu, musíme k štúdiám, ktoré takéto tvrdé nároky nespĺňajú, pristupovať s myslou otvorenou pre korekciu ich záverov. Problémom filozofického

poradenstva však je, že, ako sa domnievam, rezignovalo na empirický výskum úplne. Za týchto okolností disponujú vysvetlenia psychológov a iných vedcov, z ktorých som v tejto práci vychádzal, výhodou, pretože sa opierajú o robustnejší explanačný nástroj, akým je veda, akokoľvek môžu byť v budúcnosti revidované.<sup>115</sup>

---

<sup>115</sup> Pozri Horák (2013b, s. 76, 80 - 81)



## 9 Zoznam skratiek a literatúra

APA – American Philosophical Association

APPA – American Philosophical Practitioners Association

ASPCP – American Society for Philosophy, Counselling and Psychotherapy (dnes ako NPCA – The National Philosophical Counseling Association)

DSM-V – Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, 5th edition

FP – filozofické poradenstvo

KBT – kognitívno-behaviorálna terapia

KD – kognitívna disonancia

MKN-10 – Mezinárodní klasifikace nemocí, 10. vydanie (MKCH-10 – Medzinárodná klasifikácia chorôb, 10. vydanie)

PTSP – posttraumatická stresová porucha

REBT – racionálno-emocionálna behaviorálna terapia

SWB – subjective well-being (subjektívne prežívané šťastie, subjektívny pocit pohody)

### **Aristotelés:**

*Eth. Nic. – Ethica Nicomachea (Etika Nikomachova)*

*Pol. – Politica (Politika)*

### **Boëthius:**

*Philos. consol. – Philosophiae consolatio (Útecha z filozofie)*

### **Diogenés Laertios:**

*DL – Diogenis Laertii Vitae philosophorum (Životopisy slávnych filozofov)*

**Epiktétos:**

*Diss. – Dissertationes (Rozpravy)*

*Ench. – Enchiridion (Rukoväť)*

*Fr. – Fragmenty (Zlomky z Rozpráv)*

**Platón:**

*Ap. – Apologia Socratis (Obrana Sókrata)*

*Charm. – Charmidés*

*Lach. – Lachés*

*Phdr. – Phaedrus (Faidros)*

*R. – Res publica (Ústava)*

*Tim. – Timaios*

**Porfyrios:**

*Ad Marc. – Ad Marcellam*

**Literatúra:**

Adler, M. J., Hershfield, E. H. (2012): Mixed Emotional Experience Is Associated with and Precedes Improvements in Psychological Well-Being. *PLoS One*, 7 (4), 1 - 10.

Achenbach, G. (1997a): About the Center of Philosophical Practice. In: van der Vlist, W. (ed.): *Perspectives in Philosophical Practice: Collected Lectures*. Groningen: Vereniging voor Filosofische Praktijk, 7 - 15.

Achenbach, G. (1995): Philosophy, Philosophical Practice, and Psychotherapy. In: Lahav, R. – da Venza Tillmanns, M. (eds.): *Essays on Philosophical Counseling*. Lanham: University Press of America, 61 - 74.

Achenbach, G. (1997b): What does it mean to say: Philosophical counseling is no Psychotehrapy In: van der Vlist, W. (ed.): *Perspectives in Philosophical Practice: Collected Lectures*. Groningen: Vereniging voor Filosofische Praktijk, 16 - 19.

American Society for Philosophy, Counselling and Psychotherapy (1996): Standards of Ethical Practice. In: *ASPCP NEWSLETTER*, 1 (1), 4 - 6. Dostupné na: <<http://npcassoc.org/docs/ASPCPV1N1.pdf>>. (cit. 10. 9. 2012).

Amir, B. L. (2004): Three Questionable Assumptions of Philosophical Counseling. *International Journal of Philosophical Practice*, 2 (1), 9 - 18. Dostupné na: <<http://npcassoc.org/docs/ijpp/lydiaamir.pdf>>. (cit. 10. 2. 2012).

An Indomitable Spirit: James Stockdale Biography (May 2, 2011): *Academy of Achievement*. Washington D. C. Dostupné na: <<http://www.achievement.org/autodoc/page/sto0bio-1>>. (cit. 26. 1. 2014).

Ariely, D. (1998): Combining Experiences Over Time: The Effects of Duration, Intensity Changes and On-Line Measurements of Retrospective Pain Evaluations. *Journal of Behavioral Decision Making*, 11 (1), 19 - 45.

Ariely, D. (2009): *Predictably Irrational, Revised and Expanded Edition: The Hidden Forces That Shape Our Decisions*. Kindle edition. HarperCollins e-books.

Ariely, D. (2010): *The Upside of Irrationality: The Unexpected Benefits of Defying Logic*. Kindle edition. HarperCollins e-books.

Aristotelés (2011): *Etika Nikomachova*. Bratislava: Kalligram.

Aristotelés (1998): *Politika*. Praha: Rezek.

Aronson, E., Mills, J. (1959): The effect of severity of initiation on liking for a group. *Journal of Abnormal and Social Psychology*, 59 (2), 177 - 181.

Axsom, D. (1989): Cognitive Dissonance and Behavior Change in Psychotherapy. *Journal of Experimental Social Psychology*, 25, 234 - 252.

Axsom, D., Cooper, J. (1985): Cognitive dissonance and psychotherapy: the role of effort justification in inducing weight loss. *Journal of Experimental Social Psychology*, 21 (2), 149 - 160.

Barbui, C. et al. (2011): Efficacy of antidepressants and benzodiazepines in minor depression: systematic review and meta-analysis. *The British Journal of Psychiatry*, 198 (1), 11 - 16.

Bargh, J. A., Chartrand, T. L. (1999): The Unbearable Automaticity of Being. *American Psychologist*, 54, 462 - 479.

Barrett, L. (2014): What Scientific Idea Is Ready For Retirement? Essentialist Views of the Mind. *Edge*. Dostupné na: <<http://www.edge.org/response-detail/25400>>. (cit. 10. 5. 2014).

Bateson, M., Nettle, D. & Roberts, G. (2006): Cues of being watched enhance cooperation in a real-world setting. *Biology Letters*, 2 (3), 412 - 414, doi:10.1098/rsbl.2006.0509.

Bazerman, M., Tenbrunsel, A. (2011): *Blind Spots: Why We Fail to Do What's Right and What to Do about It*. Kindle edition. Princeton University Press.

Bell, V. (May 20, 2011): Prophecy Fail: What happens to a doomsday cult when the world doesn't end? *Slate*. Dostupné na: <[http://www.slate.com/articles/health\\_and\\_science/science/2011/05/prophecy\\_fail.html](http://www.slate.com/articles/health_and_science/science/2011/05/prophecy_fail.html)>. (cit. 20. 3. 2014).

Bem, J. D. (1972): Self-Perception Theory. In: Berkowitz, L. (ed.): *Advances in Experimental Social Psychology*, Vol. 6. New York: Academic Press.

Berkeley, G. (2012): *A Treatise Concerning the Principles of Human Knowledge*. Kindle edition. Amazon Digital Services, Inc.

Berman, S. J., Norton, C. N. (1985): Does Professional Training Make a Therapist More effective? *Psychological Bulletin*, 98, 401 - 407.

Bloom, P. (2011): *How Pleasure Works: Why we like what we like*. Kindle edition. Vintage Digital.

Bloom, P., Skolnick Weisberg, D. (2007): Childhood Origins of Adult Resistance to Science. *Science*, 316, 996 - 997.

Boele, D. (1997): Experimental Wisdom and the Art of Living: On Zen, Nietzsche and the implicit worldview of Philosophical Practice. In: van der Vlist, W. (ed.): *Perspectives in Philosophical Practice: Collected Lectures*. Groningen: Vereniging voor Filosofische Praktijk, 155 - 172.

Boele, D. (1995): The Training of a Philosophical Counselor. In: Lahav, R. – da Venza Tillmanns, M. (eds.): *Essays on Philosophical Counseling*. Lanham: University Press of America, 35 - 47.

Boëthius (1995): *Filosofie utěšitelka*. Olomouc: Votobia.

Bok, S. (2010): *Exploring Happiness*. Kindle edition. Yale University Press.

Bonanno, A. G., Rennie, C. & Dekel, S. (2005): Self-Enhancement Among High-Exposure Survivors of the September 11th Terrorist Attack: Resilience or Social Maladjustment? *Journal of Personality and Social Psychology*, 88 (6), 984 - 998.

Bonhöffer, A. F. (2000): *The Ethics of the Stoic Epictetus*. New York: Peter Lang Publishing.

Boot, W. et al. (2013): The Pervasive Problem With Placebos in Psychology: Why Active Control Groups Are Not Sufficient to Rule Out Placebo Effects. *Perspectives in Psychological Science*, 8 (4), 445 - 454.

Bourget, D., Chalmers D. (2009): The PhilPapers Survey. *PhilPapers*. Dostupné na: <<http://philpapers.org/surveys/results.pl>>. (cit. 3. 3. 2014).

Brehm, J. W. (1956): Postdecision changes in the desirability of alternatives. *Journal of Abnormal and Social Psychology*, 52 (3), 384 - 389.

Brennan, Ch. (2011): *The Combat Position: Achieving Firefighter Readiness*. Fire Engineering Books & Videos.

Brickman, P., Campbell, D. T. (1971): Hedonic relativism and planning the good society. In: Appley, H. M. (ed.): *Adaptation level theory: A symposium*. New York: Academic Press, 287 - 302.

Brickman, P., Coates, D. & Janoff-Bulman, R. (1978): Lottery Winners and Accident Victims: Is Happiness Relative? *Journal of Personality and Social Psychology*, 36 (8), 917 - 927.

Buber, M. (1999): Healing Through Meeting. In: Buber, A. J. (ed.): *Martin Buber on Psychology and Psychotherapy: Essays, Letters, and Dialogue*. Syracuse University Press, 17 - 22.

Buber, M. (2005): *Já a Ty*. Praha: Kalich.

Burkeman, O. (2012): *The Antidote: Happiness for People Who Can't Stand Positive Thinking*. Kindle edition. Edinburgh: Canongate.

Buss, D. (2000): The Evolution of Happiness. *American Psychologist*, 55 (1), 15 - 23. doi: 10.1037//0003-066X.55.1.15.

Byrne, T., Normand, M. (2000): The Demon-Haunted Sentence: A Skeptical Analysis of Reverse Speech. *Skeptical Inquirer*, 24.2. Dostupné na: <[http://www.csicop.org/si/show/demon-haunted\\_sentence\\_a\\_skeptical\\_analysis\\_of\\_reverse\\_speech1/](http://www.csicop.org/si/show/demon-haunted_sentence_a_skeptical_analysis_of_reverse_speech1/)>. (cit. 29. 5. 2014).

Cabanac, M., Bonniot-Cabanac, M.-C. (2007): Decision making: rational or hedonic? *Behavioral and Brain Functions*, 3 (45), 1 - 8. doi: 10.1186/1744-9081-3-45.

Carroll, L. (1984): *Alica v krajine zázrakov*. Bratislava: Mladé letá.

Ciesla, A. J., Roberts, E. J. (2007): Rumination, Negative Cognition, and Their Interactive Effects on Depressed Mood. *Emotion*, 7 (3), 555 - 565.

Clark, A. E. et al. (2004): Unemployment Alters the Set Point for Life Satisfaction. *Psychological Science*, 15, 8 - 13.

Cline, A. (March 23, 2011): Vatican Admits Priests are Raping Nuns Around the World. *Atheism.about.com*. Dostupné na: <<http://atheism.about.com/b/2011/03/23/vatican-admits-priests-are-raping-nuns-around-the-world.htm>>. (cit. 8. 5. 2014).

Cohen, D. E. (1990): Logic, Rationality and Counseling. *International Journal of Applied Philosophy*, 5 (1), 43 - 49. doi: 10.5840/ijap19905116.

Cohen, D. E. (2001): Permitting Suicide in Philosophical Counseling. *International Journal of Philosophical Practice*, 1 (1), 1 - 18. Dostupné na: <<http://npcassoc.org/docs/ijpp/cohen.pdf>>. (cit. 1. 2. 2014).

Cooper, J. (2007): *Cognitive Dissonance: Fifty Years of a Classic Theory*. Sage Publications Ltd.

Cooper, J. (1980): Reducing Fears and Increasing Assertiveness: The Role of Dissonance Reduction. *Journal of Experimental Social Psychology*, 16, 199 - 213.

Coyne, J. (January 1, 2012): Why you don't really have free will. *USA Today*. Dostupné na: <<http://usatoday30.usatoday.com/news/opinion/forum/story/2012-01-01/free-will-science-religion/52317624/1>>. (cit. 12. 3. 2014).

Croy Inspired by Class, Makes Selfless Donation (September 6, 2013): *St. Louis Community College Now*. Dostupné na: <<http://now.stlcc.edu/2013/croy-inspired-by-class-makes-selfless-donation/>>. (cit. 5. 2. 2014).

Cushman, F., Young L. & Hauser, M. (2006): The Role of Conscious Reasoning and Intuition in Moral Judgment. *Psychological Science*, 17 (12), 1 082 - 1 089.

Dar, R., Ariely, D. & Frenk, H. (1995): The effect of past-injury on pain threshold and tolerance. *Pain*, 60, 189 - 193.

Darley, M. J., Batson, D. C. (1973): "From Jerusalem to Jericho": A study of Situational and Dispositional Variables in Helping Behavior. *Journal of Personality and Social Psychology*, 27 (1), 100 - 108.

Davis, M. S. (1971): That's Interesting: Towards a Phenomenology of Sociology and a Sociology of Phenomenology. *Philosophy of the Social Sciences*, 1 (2), 309 - 344.

Dawes, M. R. (2009): *House of cards: Psychology and Psychotherapy Built on Myth*. Kindle edition. New York: The Free Press.

Dawes, M. R., Faust, D. & Meehl, E. P. (1989): Clinical Versus Actuarial Judgment. *Science*, 243, 1 668 - 1 673.

Dawkins, R. (2014): What Scientific Idea Is Ready For Retirement? Essentialism. *Edge*. Dostupné na: <<http://edge.org/response-detail/25366>>. (cit. 10. 5. 2014).

Démuth, A. (2009): Terapeutický aspekt poznania v novovekom období. In: Démuth, A. – Slavkovský, A. (eds.): *Filozofia ako terapia (dejinné pohľady)*. (*Acta Philosophica Tyrnaviensia 16*). Trnava: Filozofická fakulta TU, 57 - 69.

Démuth, A. – Slavkovský, A. (eds.) (2010): *Filozofia ako terapia*. Trnava: Filozofická fakulta TU. Dostupné na = <<http://fff.truni.sk/index.php?bookId=133&type=ebook>>. (cit. 8. 11. 2013).

Démuth, A. – Slavkovský, A. (eds.) (2009): *Filozofia ako terapia (dejinné pohľady)*. (*Acta Philosophica Tyrnaviensia 16*). Trnava: Filozofická fakulta TU.

DeRubeis, J. R. et al. (2005): Cognitive therapy vs medications in the treatment of moderate to severe depression. *Archives of General Psychiatry*, 62 (4), 409 - 416.

Dewey, J. (1917): The Need for A Recovery of Philosophy. In: Dewey, J. (ed.): *Creative Intelligence: Essays in the Pragmatic Attitude*. New York: Holt, 3 - 69. Dostupné na: <[https://www.brocku.ca/MeadProject/Dewey/Dewey\\_1917b.html](https://www.brocku.ca/MeadProject/Dewey/Dewey_1917b.html)>. (cit. 8. 3. 2014).

Diamond, J. (2003): *Proč máme rádi sex? Evoluce lidské sexuality*. Praha: Academia.

Diener, E. et al. (1999): Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125, 276 - 302.

Diener, E., Lucas, E. R. & Napa Scollon, Ch. (2006): Beyond the Hedonic Treadmill: Revising the Adaptation Theory of Well-Being. *American Psychologist*, 61, 305 - 314.

Dineen, T. (1998): *Manufacturing victims: What the psychotherapy industry is doing to people*. 2nd ed. Montreal, ON, Canada: Robert Davies.

Ditto, P., Lopez, D. (1992): Motivated Skepticism: Use of Differential Decision Criteria for Preferred and Nonpreferred Conclusions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 63 (4), 568 - 584.

Ditto, P., Pizarro, D. & Tannenbaum, D. (2009): Motivated Moral Reasoning. *Psychology of Learning and Motivation*, 50, 307 - 338.

Dobbs, M. (21 March, 2008): Hillary's Balkan Adventures, Part II. *The Washington Post*. Dostupné na: <[http://voices.washingtonpost.com/factchecker/2008/03/hillarys\\_balkan\\_adventures\\_par.html](http://voices.washingtonpost.com/factchecker/2008/03/hillarys_balkan_adventures_par.html)>. (cit. 26. 5. 2014).

Dolan, P. (1997): Modelling Valuations for EuroQol Health States. *Medical Care*, 35 (11), 1 095 - 1 108.

Donaghy, M. (2002): Authenticity: A Goal for Therapy? *Practical Philosophy: The British Journal of Philosophical Practice*, 5 (2), 40 - 45. Dostupné na: <<http://www.society-for-philosophy-in-practice.org/journal/pdf/5-2%2040%20Donaghy%20-%20Authenticity.pdf>>. (cit. 26. 1. 2014).

Donnelly, L. (20 April, 2014): Record numbers on 'happy pills'. *The Telegraph*. Dostupné na: <<http://www.telegraph.co.uk/health/nhs/10775085/Record-numbers-on-happy-pills.html>>. (cit. 22. 4. 2014).

Dostojevskij, M. F. (1970): *Zápisky z mrtveho domu*. 2. vyd. Bratislava: Tatran.



Duane, D. (March 21, 2004): The Socratic Shrink. *The New York Times*. Dostupné na: <<http://www.nytimes.com/2004/03/21/magazine/the-socratic-shrink.html>>. (cit. 10. 2. 2014).

Dutton, D., Aron, P. A. (1974): Some evidence for heightened sexual attraction under conditions of high anxiety. *Journal of Personality and Social Psychology*, 30 (4), 510 - 517.

Dutton, E., Lynn, R. (2014): Intelligence and Religious and Political Differences Among Members of the U.S. Academic Elite. *Interdisciplinary Journal of Research on Religion*, 10, 1 - 29. Dostupné na: <<http://www.religjournal.com/pdf/ijrr10001.pdf>>. (cit. 26. 1. 2014).

Dvořák, P. (2012): Ideál emočního života a cesta k jeho dosažení v pozdním stoicismu. *Linguistica Online*, 14, 20 - 36. Dostupné na: <<http://www.phil.muni.cz/linguistica/art/dvorak/dvo-001.pdf>>. (cit. 25. 2. 2014).

Eagleman, D. (2011): *Incognito: The Secret Lives of the Brain*. New York: Pantheon Books.

Earp, D. B. et al. (2014): Out, damned spot: Can the “Macbeth Effect” be replicated? *Basic and Applied Social Psychology*, 36 (1), 91 - 98.

Eastwick, P. et al. (2008): Mispredicting distress following romantic breakup: Revealing the time course of the affective forecasting error. *Journal of Experimental Social Psychology*, 44, 800 - 807.

Edelman, B. (2009): Red Light States: Who Buys Online Adult Entertainment? *Journal of Economic Perspectives*, 23 (1), 209 - 220.

Egan, C. L., Bloom, P. & Santos, L. (2010): Choice-induced preferences in the absence of choice: two choice paradigm with young children and capuchin monkeys. *Journal of Experimental Social Psychology*, 46, 204 - 207.

Egan, C. L., Santos, R. L. & Bloom, P. (2007): The Origins of Cognitive Dissonance. Evidence From Children and Monkeys. *Psychological Science*, 18 (11), 978 - 983.

Ehrenreich, B. (2009): *Bright-sided: how the relentless promotion of positive thinking has undermined America*. Metropolitan Books.

Ellis, A. (2001): *Člověče, neboj se: Jak zvládnout úzkost dřív, než ovládne nás*. Praha: Nakladatelství Lidové noviny.

Ellis, A. (2002): *Trénink emocí: Práce s emocemi na základně racionálně emoční terapie*. Praha: Portál.

Ellis, A., MacLaren, C. (2005): *Racionálně emoční behaviorální terapie*. Praha: Portál.

Emmons, A. R., McCullough, E. M. (2003): Counting Blessings Versus Burdens: An Experimental Investigation of Gratitude and Subjective Well-Being in Daily Life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84 (2), 377 - 389.

Epikúros, Publilius Syrus (1970): *Myšlenky*. Praha: Svoboda.

Epley, N., D. Dunning, D. (2000): Feeling „Holier Than Thou“: Are Self-Serving Assessments Produced by Errors in Self- or Social Prediction? *Journal of Personality and Social Psychology*, 79 (6), 861 - 875.

Evans, J. (June 29, 2013): Anxious? Depressed? Try Greek philosophy. *The Telegraph*. Dostupné na: <<http://www.telegraph.co.uk/health/wellbeing/10146546/Anxious-Depressed-Try-Greek-philosophy.html>>. (cit. 10. 1. 2014).

Evans, St. B. T. J. (2003): In two minds: dual-process accounts of reasoning. *TRENDS in Cognitive Sciences*, 7 (10), 454 - 459.

*Ezopove bájky* (2004): Preložila Etela Šimovičová. Bratislava: Belimex.

Farkašová, E. (2004): Filozofie pre nové storočie (ako cesty k „praktickej múdrosti“?). In: Višňovský, E. (ed.): *Filozofia ako problém? Dvanásťkrát o zmysle filozofie*. Bratislava: Kalligram, 219 - 236.

Faust, D., Ziskin, J. (1988): The Expert Witness in Psychology and Psychiatry. *Science*, 241 (4861), 31 - 35.

Feary, V. (1997): A Right to (Re)Habilitation, including Philosophical Counseling, for Incarcerated Populations. In: van der Vlist, W. (ed.): *Perspectives in Philosophical Practice: Collected Lectures*. Groningen: Vereniging voor Filosofische Praktijk, 259 - 278.

Feary, V. (2001): Philosophical Dialogue and Multicultural Values in Counselling and Practice. In: Curnow, T. (ed): *Thinking Through Dialogue: Essays on Philosophy in Practice*. Oxted: Practical Philosophy Press, 116 - 123.

Feary, V. (2003): Virtue-Based Feminist Philosophical Counseling. *Practical Philosophy: The British Journal of Philosophical Practice*, 6 (1), 7 - 26.

Feeney, B. C., Cassidy J. (2003): Reconstructive memory related to adolescent-parent conflict interactions: the influence of attachment-related representations on immediate perceptions and changes in perceptions over time. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85 (5), 945 - 955.

FeldmanHall, O. et al. (2012): What we say and what we do: The relationship between real and hypothetical moral choices. *Cognition*, 123, 434 - 441.

Fernbach, M. P. et al. (25 April, 2013): Political Extremism Is Supported by an Illusion of Understanding. *Psychological Science*. Published online before print. doi: 10.1177/0956797612464058. (cit. 19. 5. 2014).

Festinger, L., Carlsmith, M. J. (1959): Cognitive Consequences of Forced Compliance. *Journal of Abnormal and Social Psychology*, 58, 203 - 210.

Festinger, L., Riecken, W. H. & Schachter, S. (2008): *When Prophecy Fails*. Kindle edition. Pinter & Martin Ltd.

Fish, S. (August 1, 2011): Does Philosophy Matter? *The New York Times*. Dostupné na: <<http://opinionator.blogs.nytimes.com/2011/08/01/does-philosophy-matter/>>. (cit. 1. 2. 2014).

Forer, R. B. (1949): The fallacy of personal validation: A classroom demonstration of gullibility. *Journal of Abnormal and Social Psychology*, 44 (1), 118 - 123. doi:10.1037/h0059240.

Frederick, S., Loewenstein, G. (1999): Hedonic adaptation. In: Kahneman, D. – Diener, E. – Schwarz, N. (eds.) *Well-being: the foundations of hedonic psychology*. New York: Russell Sage, 302 - 329.

Freud, S. (1945): *Úvod do psychoanalýzy*. Praha: Julius Albert.

Frey, D., Stahlberg, D. (1986): Selection of Information After Receiving More or Less Reliable Self-Threatening Information. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 12 (4), 434 - 441. doi:10.1177/0146167286124006.

Galdi, S., Acruri, L. & Gawronski, B. (2008): Automatic Mental Associations Predict Future Choices of Undecided Decision-Makers. *Science*, 321, 1 100 - 1 102.

Galea, S. et al. (2002): Psychological sequelae of the September 11 terrorist attacks in New York City. *The New England Journal of Medicine*, 346, 982 - 987.

Gavazzi, J., Knapp, S. (November 21, 2013): Morality in Psychotherapy. *Ethics and Psychology*. Dostupné na: <<http://www.papsyblog.org/2013/11/morality-in-psychotherapy.html>>. (cit. 1. 5. 2014).

Gazzaniga, M. (1998): The Split Brain Revisited. *Scientific American*, 279 (1), 50 - 55.

Gee, A. (June 29, 2011): Couch Wars: Does one form of psychotherapy work better than another? *Slate*. Dostupné na: <[http://www.slate.com/articles/health\\_and\\_science/medical\\_examiner/2011/06/couch\\_wars.single.html](http://www.slate.com/articles/health_and_science/medical_examiner/2011/06/couch_wars.single.html)>. (cit. 13. 3. 2014).

Gilbert, T. D. (2009): *Stumbling on Happiness*. Kindle edition. Harper Perennial.

Gilbert, T. D., Ebert, E. J. J. (2002): Decisions and Revisions: The Affective Forecasting of Changeable Outcomes. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82 (4), 503 - 514.

Gilbert, T. D. et al. (1998): Immune Neglect: A Source of Durability Bias in Affective Forecasting. *Journal of Personality and Social Psychology*, 75, 617 - 638.

Gilovich, T. (2008): *How We Know What Isn't So*. Kindle edition. Free Press.

Gintis, H. et al. (2007): Explaining altruistic behavior in humans. In: Dunbar, R. – Barrett, L. (eds.): *Handbook of evolutionary psychology*. Oxford, England: Oxford University Press, 605 - 620.

Gliatto, T. et al. (October 25, 2004): Incredible Journey 1952 - 2004. *People*, 63 (17). Dostupné na: <<http://www.people.com/people/archive/article/0,,20145811,00.html>>. (cit. 9. 2. 2014).

Gollwitzer, M., Melzer, A. (2012): Macbeth and the joystick: Evidence for moral cleansing after playing a violent game. *Journal of Experimental Social Psychology*, 48 (6), 1 356 - 1 360.

Goodwin, G., Darley, J. (2008): The psychology of meta-ethics: Exploring objectivism. *Cognition*, 106, 1 339 - 1 366.

Gottschall, J. (2012): *The Storytelling Animal: How Stories Make Us Human*. Kindle edition. New York: Houghton Mifflin Harcour.

Graver, M. (Spring 2013 Edition): Epictetus. In: Zalta, N. E. (ed.): *The Stanford Encyclopedia of Philosophy*. Dostupné na: <<http://plato.stanford.edu/archives/spr2013/entries/epictetus/>>. (cit. 20. 2. 2014).

Gray, K., Schein, Ch. (2012): Two Minds Vs. Two Philosophies: Mind Perception Defines Morality and Dissolves the Debate Between Deontology and Utilitarianism. *Review of Philosophy and Psychology*, 3 (3), 405 - 423.

Greene, D. J. (2011): Social neuroscience and the soul's last stand. In: Todorov, A. – Fiske, S., – Prentice, D. (eds.). *Social Neuroscience: Toward Understanding the Underpinnings of the Social Mind*. New York: Oxford University Press, 263 - 273.

Greene, D. J. et al. (2001): An fMRI Investigation of Emotional Engagement in Moral Judgment. *Science*, 293, 2 105 - 2 108.

Gruber, J. Mauss, I. & Tamir, M. (2011): A Dark Side of Happiness? How, When, and Why Happiness Is Not Always Good. *Perspectives on Psychological Science*, 6 (3), 222 - 233.

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

Haidt, J. (2001): The Emotional Dog and Its Rational Tail: A Social Intuitionist Approach to Moral Judgment. *Psychological Review*, 108 (4), 814 - 834.

Haidt, J. (2003): The Moral Emotions. In: Davidson, J. R. – Scherer, R. K. – Goldsmith, H. H. (eds.): *Handbook of affective sciences*. Oxford: Oxford University Press, 852 - 870.

Hardcastle, G. V., DesAutels, P. & Fehr, C. (2014): *Summary of Report by the American Philosophical Association to the University of Colorado Boulder*. Dostupné na <[http://spot.colorado.edu/~tooley/The\\_Site\\_Visit\\_Report\\_and\\_Administration\\_Summary.pdf](http://spot.colorado.edu/~tooley/The_Site_Visit_Report_and_Administration_Summary.pdf)>. (cit. 11. 4. 2014).

Harman, G. (1999): Moral Philosophy Meets Social Psychology: Virtue Ethics and the Fundamental Attribution Error. *Proceedings of the Aristotelian Society*, 99, 315 - 331.

Haybron, M. D. (2011): Happiness. In: Zalta, E. (ed.): *The Stanford Encyclopedia of Philosophy*. Dostupné na: <<http://plato.stanford.edu/archives/fall2011/entries/happiness>>. (cit. 5. 3. 2014).

Haybron, M. D. (April 13, 2014): Happiness and Its Discontents. *The New York Times*. Dostupné na: <<http://opinionator.blogs.nytimes.com/2014/04/13/happiness-and-its-discontents/>>. (cit. 5. 3. 2014).

Headey, B. (2007): *The Set-Point Theory of Well-being Needs Replacing – On the Brink of a Scientific Revolution?* (Discussion Papers 753, German Institute for Economic Research, Berlin), 1 - 27. Dostupné na: <<http://www.diw.de/documents/publikationen/73/77545/dp753.pdf>>. (cit. 15. 3. 2014).

Healy, K. (June 24, 2013): *Citation Networks in Philosophy: Some Followup*. Dostupné na: <<http://kieranhealy.org/blog/archives/2013/06/24/citation-networks-in-philosophy-some-followup/>>. (cit. 16. 4. 2014).

Heider, F., Simmel, M. (1944): An experimental study of apparent behavior. *The American Journal of Psychology*, 57, 243 - 259. doi: 10.2307/1416950.

Held, B. (2004): The Negative Side of Positive Psychology. *Journal of Humanistic Psychology*, 44 (9), 9 - 45.

Helmuth, L. (October 17, 2013): Don't be a Creep. *Slate*. Dostupné na: <[http://www.slate.com/articles/double\\_x/doublex/2013/10/science\\_blogging\\_scandal\\_bora\\_zivkovic\\_and\\_sexual\\_harassment.html](http://www.slate.com/articles/double_x/doublex/2013/10/science_blogging_scandal_bora_zivkovic_and_sexual_harassment.html)>. (cit. 29. 3. 2014).

Hess, H. E. (1975): The role of pupil size in communication. *Scientific American*, 233 (5), 110 - 112 a 116 - 119.

Hlavinka, P. (2012): Bossova daseinanalytická fenomenologie snění, motivace a smrtelnosti. *Psychoterapie*, 6 (1), 7 - 15.

Hood, B. (2012): *The Self Illusion: Why There is No 'You' Inside Your Head*. Kindle edition. Constable.

Horák, O. (2011): Epiktétos: kognitívny terapeut. *Aither*, 3 (6), 121-142. Dostupné na: <<http://www.aither.cz/casopis/pdf/Aither6.pdf>>. (cit. 1. 2. 2014).

Horák, O. (2013a): Filozofické poradenstvo ako zvyšovanie miery slobody klienta. In: Nejeschleba, T. a kol. (eds.): *Pojetí svobody v dějinách a současnosti filosofie*. Brno: CDK, 185 - 204.

Horák, O. (2013b): Filozofické poradenstvo – kritika. *Filosofie Dnes*, 5 (2), 62 - 86. Dostupné na: <<http://filosofiednes.ff.uhk.cz/index.php?journal=hen&page=article&op=view&path%5B%5D=134&path%5B%5D=134>>. (cit. 29. 3. 2014).

Horák, O. (2014 – zatiaľ nepublikované): Introduction to Naturalized Ethics: Selected Topics. In: Hadwiger Zámečník, L. et al. (ed.): *The Future of Philosophy*. Olomouc: VUP.

Horák, O. (2012): Morálne jednanie filozofov a etikov z pohľadu experimentálnej filozofie. *Ostium*, 8 (3), 1 - 9. Dostupné na: <[http://www.ostium.sk/userdata/articles/032012\\_20.pdf](http://www.ostium.sk/userdata/articles/032012_20.pdf)>. (cit. 1. 2. 2014).

Horák, O. (2013c): Peniaze ako zdroj šťastia v našich životoch? *Ostium*, 9 (2), 1 - 11. Dostupné na: <[http://www.ostium.sk/userdata/articles/022013\\_04.pdf](http://www.ostium.sk/userdata/articles/022013_04.pdf)>. (cit. 1. 2. 2014).

Höschl, C. (2006): Co zbylo z Freuda: Zakladatel psychoanalýzy a současná medicína. *Dějiny a současnost*, 4, 37 - 40.

Chabris, F. Ch., Simons, J. D. (2010): *The Invisible Gorilla: And Other Ways Our Intuition Deceives Us*. Kindle edition. HarperCollins.

Chapman, A. H. et al. (2009): In Bad Taste: Evidence for the Oral Origins of Moral Disgust. *Science*, 323, 1 222 - 1 226.

Chen, K. M., Risen, I. J. (2010): How Choice Affects and Reflects Preferences: Revisiting the Free-Choice Paradigm. *Journal of Personality and Social Psychology*, 99 (4), 573 - 594.

Chen, K. M., Risen, I. J. (2009): Is choice a reliable predictor of choice? A comment on Sagarin and Skowronski. *Journal of Experimental Social Psychology*, 45, 427 - 429.

Inbar, Y. et al. (2012): Disgust Sensitivity, Political Conservatism, and Voting. *Social Psychological and Personality Science*, 3 (5), 537 - 544.

Inbar, Y. et al. (2009): Disgust Sensitivity Predicts Intuitive Disapproval of Gays. *Emotion*, 9 (3), 435 - 439.

Inbar, Y., Pizarro, D. & Bloom, P. (2011): Disgusting Smells Cause Decreased Liking of Gay Men. *Emotion*, 12 (1), 23-27. doi: 10.1037/a0023984.

Inglehart, F. R. et al. (2008): Development, Freedom, and Rising Happiness: A Global Perspective. *Perspectives on Psychological Science*, 3, 264 - 285.

- Janoff-Bulman, R. (1992): *Shattered assumptions*. New York: Free Press.
- Jesus Camp* (2006): [film]. Réžia: Ewing, H., Grady, R. USA: Loki Films.
- Johansson, P. et al. (2005): Failure to Detect Mismatches Between Intention and Outcome in a Simple Decision Task. *Science*, 310 (5745), 116 - 119.
- John, K. L., Loewenstein, G. & Prelec, D. (2012): Measuring the Prevalence of Questionable Research Practices With Incentives for Truth Telling. *Psychological Science*, 23 (5), 524 - 532. doi: 10.1177/0956797611430953.
- Johnson, J. (December 23, 2010): Md. philosophy class gets a real-world question: Should professor give a kidney? *Washington Post*. Dostupné na: <<http://www.washingtonpost.com/wp-dyn/content/article/2010/12/23/AR2010122301922.html>>. (cit. 28. 11. 2013).
- Jopling, A. D. (1998) "First Do No Harm": Over-Philosophizing and Pseudo-Philosophizing in Philosophical Counselling. *Inquiry: Critical Thinking Across the Disciplines*, 17, 100 - 112.
- Jopling, A. D. (2011): "Much ado to know myself. . .": Insight in the talking cures. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1234, 157 - 168. doi: 10.1111/j.1749-6632.2011.06189.x.
- Jopling, A. D. (1996): Philosophical Counselling, Truth and Self-Interpretation. *Journal of Applied Philosophy*, 13 (3), 297 - 310.
- Kahneman, D. (2011): *Thinking, Fast and Slow*. Kindle edition. Penguin.
- Kahneman, D., Deaton, A. (2010): High income improves evaluation of life but not emotional well-being. *Psychological and Cognitive Sciences*, 38, 16 489 - 16 493.
- Kahneman, D., Tversky, A. (1974): Judgment under Uncertainty: Heuristics and Biases. *Science*, 185 (4157), 1 124 - 1 131.
- Kant, I. (1991): *The Metaphysics of Morals*. Cambridge University Press.
- Kant, I. (1993): *Zmysel tvojho života*. Bratislava: Archa.
- Kaylor, H. N., Phillips, E. P. (eds.) (2012): *A Companion to Boethius in the Middle Ages*. Brill Academic Publications.
- Kelemen, D., Rosset, E. (2009): The Human Function Compunction: Teleological explanation in adults. *Cognition*, 111 (1), 138 - 143. doi: 10.1016/j.cognition.2009.01.001.



Khoo, A. (2011): Gifts between pharmaceutical companies and medical students: Benefits and/or bribes? *Australian Medical Student Journal*, 2 (1), 6.

Kimberlin, J. (November 11, 2008): Our POWs: Locked up for 6 years, he unlocked a spirit inside. *PilotOnline*. Dostupné na: <[http://hamptonroads.com/2008/11/our-pows-locked-6-years-he-unlock ed-spirit-inside](http://hamptonroads.com/2008/11/our-pows-locked-6-years-he-unlock-ed-spirit-inside)>. (cit. 12. 12. 2013).

Knapp, S., Tjeltveit, C. A. (2005): A Review and Critical Analysis of Philosophical Counseling. *Professional Psychology: Research and Practice*, 36 (5), 558 - 565.

Knobe, J. et al. (2012): Experimental Philosophy. *The Annual Review of Psychology*, 63, 81 - 99.

Knox, E. R., Inkster, A. J. (1968): Postdecision Dissonance at Post Time. *Journal of Personality and Social Psychology*, 8 (4), 319 - 323.

Koščo, J. a kolektív (1987): *Poradenská psychológia*. Bratislava: Slovenské pedagogické nakladateľstvo.

Kratochvíl, S. (2006): *Základy psychoterapie*. 5., aktualizované vydání. Praha: Portál.

LaBossiere, C. M. (2013): *42 Fallacies*. Kindle edition. Amazon Digital Services.

LaBouff, J. et al. (2011). Differences in Attitudes Toward Outgroups in Religious and Nonreligious Contexts in a Multinational Sample: A Situational Context Priming Study. *International Journal for the Psychology of Religion*, 22 (1), 1 - 9 doi: 10.1080/10508619.2012.634778.

Laertios, D. (2007): *Životopisy slávnych filozofov*. Bratislava: Vydavateľstvo Spolku slovenských spisovateľov.

Lahav, R. (1995): A conceptual Framework for Philosophical Counseling: Worldview Interpretation. In: Lahav, R. – da Venza Tillmanns, M. (eds.): *Essays on Philosophical Counseling*. Lanham: University Press of America, 3 - 24.

Lahav, R. (1992): Applied phenomenology in philosophical counseling. *International Journal of Applied Philosophy*, 7 (2), 45 - 52.

Lahav, R. (2005): Contemplative Philosophy: Principles, Techniques, Texts. *Trans-sophia*. Dostupné na: <<http://www.trans-sophia.net/115845/What-is-contemplative-philosophy>>. (cit. 20. 1. 2014).

Lahav, R. (2006): Philosophical Practice as Contemplative Philosophy. *Practical Philosophy: The British Journal of Philosophical Practice*, 8 (1), 1 - 5. Dostupné na: <<http://www.society-for-philosophy-in-practice.org/journal/pdf/8-1%2003%20Lahav%20-%20Contemplative.pdf>>. (cit. 25. 11. 2013).

Lahav, R. (2001): The Efficacy of Philosophical Counselling: A First Outcome Study. *Practical Philosophy: The British Journal of Philosophical Practice*, 4 (2), 5 - 13.

Lahav, R. (1993): Using Analytic Philosophy in Philosophical Counseling. *Journal of Applied Philosophy*, 10 (2), 243 - 251.

Lambert, J. M. (1992): Psychotherapy outcome research: Implications for integrative and eclectic therapists. In: Norcross, J. – Goldstein, M. (eds.): *Handbook of psychotherapy integration*. New York: Basic Books, s. 94 - 129.

Lambert, J. M., Ogles, M. B. (2003): The efficacy and effectiveness of psychotherapy. In: Lambert, J. M. (ed.): *Bergin and Garfield's Handbook of Psychotherapy and Behavior Change*. 5th edition. Wiley, 139 - 193.

Landman, T. J., Dawes, M. R. (1982): Psychotherapy Outcome: Smith and Glass' Conclusions Stand Up to Scrutiny. *American Psychologist*, 37, 504 - 516.

Lawson, R. (2006): The science of cycology: Failures to understand how everyday objects work. *Memory & Cognition*, 34 (8), 1 667 - 1 675.

LeBon, T. (2001): *Wise Therapy: Philosophy for Counsellors*. London and New York: Continuum.

Lee, S. W., Schwarz, N. (2010): Dirty Hands and Dirty Mouths: Embodiment of the Moral-Purity Metaphor Is Specific to the Motor Modality Involved in Moral Transgression. *Psychological Science*, 21 (10), 1 423 - 1 425.

Levin, F. P., Isen, M. A. (1975): Further Studies on the Effect of Feeling Good on Helping. *Sociometry*, 38 (1), 141 - 147.

Levinson, H. A. et al. (2007): Smoking, but not smokers: Identity among college students who smoke cigarettes. *Nicotine & Tobacco Research*, 9 (8), 845 - 852.

Lieberman, D. M. et al. (2001): Do Amnesics Exhibit Cognitive Dissonance Reduction? The Role of Explicit Memory and Attention in Attitude Change. *Psychological Science*, 12 (2), 135 - 140.

Lilienfeld, O. S. (2007): Psychological Treatments That Cause Harm. *Perspectives on Psychological Science*, 2 (1), 53 - 70.

Lilienfeld, O. S., Ammirati, R. & Landfield, K. (2009): Giving Debiasing Away. Can Psychological Research on Correcting Cognitive Errors Promote Human Welfare? *Perspectives on Psychological Science*, 4 (4), 390 - 398.

Lilienfeld, O. S., Arkowitz, H. (April 14, 2011): Can Positive Thinking Be Negative? *Scientific American*. Dostupné na: <<http://www.scientificamerican.com/article/can-positive-thinking-be-negative/>>. (cit. 19. 1. 2014).

Lilienfeld, O. S. et al. (2013): Why many clinical psychologists are resistant to evidence-based practice: Root causes and constructive remedies. *Clinical Psychological Review*, 33, 883 - 900.

Lilienfeld, O. S. et al. (2011): *50 největších mýtů populární psychologie: opravník obecně oblíbených omylů o lidském chování*. Praha: Euromedia.

Litz, T. B. et al. (2009): Moral injury and moral repair in war veterans: A preliminary model and intervention strategy. *Clinical Psychology Review*, 29, 695 - 706. doi:10.1016/j.cpr.2009.07.003.

Liu, S. B., Ditto, H. P. (August 15, 2012): What Dilemma? Moral Evaluation Shapes Factual Belief. *Social Psychological and Personality Science*. Published online before print. doi: 10.1177/1948550612456045.

Loftus, F. E. (2004): Memories of Things Unseen. *Current Directions in Psychological Science*, 13 (4), 145 - 147.

Lommen, M., Engelhard, I. & van den Hout, M. (2013): Susceptibility to long-term misinformation effect outside of the laboratory. *European Journal of Psychotraumatology*, 4, 1 - 7.

Long, A. A. (2004): *Epictetus: A Stoic and Socratic Guide to Life*. Oxford: Oxford University Press.

Long, A. A. (2003): *Hellénistická filosofie: Stoikové, epikurejci, skeptikové*. Praha: Oikoymenh.

Luborsky, L. et al. (2002): The Dodo Bird Verdict is Alive and Well – Mostly. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 9 (1), 2 - 12.

Lucas, R. E., Diener, E. & Suh, E. (1996): Discriminant validity of well-being measures. *Journal of Personality and Social Psychology*, 7, 616 - 628.

Lucas, R. E. et. al. (2003): Reexamining Adaptation and the Set Point Model of Happiness: Reactions to Change in Marital Status. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84, 527 - 539.

Lutz, A. et al. (2008): Regulation of the Neural Circuitry of Emotion by Compassion Meditation: Effects of Meditative Expertise. *PLoS One*, 3 (3), 1 - 10. doi: 10.1371/journal.pone.000189.

Lykken, D., Tellegen, A. (1996): Happiness Is a Stochastic Phenomenon. *Psychological Science*, 7 (3), 186 - 189. doi: 10.1111/j.1467-9280.1996.tb00355.x.

Lyubomirsky, S., Sheldon, K. M. & Schkade, D. (2005): Pursuing Happiness: The Architecture of Sustainable Change. *Review of General Psychology*, 9 (2), 111 - 131.

Mangan, S. K. (April 1, 2005): A Brush With a New Life. *The Chronicle of Higher Education*. Dostupné na: <<http://chronicle.com/article/A-Brush-With-a-New-Life/32244>>. (cit. 6. 4. 2014).

Mansell, W. (2011): Core processes of psychopathology and recovery: „does the Dodo bird effect have wings?“ *Clinical Psychology Review*, 31 (2), 189 - 192.

Marinoff, L. (2000): Inculcating Virtue in Philosophical Practice. *Philosophy in the Contemporary World*, 7 (4), 51 - 61.

Marinoff, L. (1999): *Plato, Not Prozac! Applying Eternal Wisdom to Everyday Problems*. New York: Harper Paperbacks.

Marinoff, L. (2004): *Therapy for the Sane: How Philosophy Can Change Your Life*. New York: Bloomsbury.

Marinoff, L. (1998): What Philosophical Counseling Can't Do. *Philosophy in the Contemporary World*, 5 (4), 33 - 41.

Martin, W. M. (2001): Ethics as Therapy: Philosophical Counseling and Psychological Health. *International Journal of Philosophical Practice*, 1 (1), 1-31. Dostupné na: <<http://npcassoc.org/docs/ijpp/martin.pdf>>. (cit. 20. 11. 2013).

Martin Buber and Carl Rogers (Dialogue held at the University of Michigan at Ann Arbor on 18 April 1957) (1999): In: Buber A. J. (ed.): *Martin Buber on Psychology and Psychotherapy: Essays, Letters, and Dialogue*. Syracuse University Press, 201 - 226.

Martin, J. D., Garske, P. J. & Davis, K. M. (2000): Relation of the therapeutic alliance with outcome and other variables: a meta-analytic review. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 68, (3), 438 - 450.

Matějček, Z. (1991): *Praxe dětského psychologického poradenství*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství.

Maynard, M. (July 4, 2007): Toyota's hybrid car more than a mixed success. *The New York Times*. Dostupné na: <<http://www.nytimes.com/2007/07/04/business/worldbusiness/04iht-hybrid.4.6491389.html>>. (cit. 23. 1. 2014).

McAdams, P. D. (2006): The role of narrative in personality psychology today. *Narrative Inquiry*, 16 (1), 11 - 18.

McGinn, C. (August 22, 2013): New York Times. *Philospot*. Dostupné na: <<http://mcginn.philospot.com/index.php?story=story130822-112552>>. (cit. 15. 3. 2014).

McMillan, S. (2013): Lance Armstrong's doping denials – in quotes. *The Guardian*. Dostupné na: <<http://www.theguardian.com/sport/2013/jan/18/lance-armstrong-doping-denials-quotes>>. (cit. 2. 5. 2014).

McRaney, D. (2013): *You Are Less Dumb Now: How to Conquer Mob Mentality, How to Buy Happiness, and All the Other Ways to Outsmart Yourself*. Kindle edition. Gotham Books.

McRaney, D. (2011): *You Are Not So Smart: Why You Have Too Many Friends on Facebook, Why Your Memory Is Mostly Fiction, and 46 Other Ways You're Deluding Yourself*. Kindle edition. Gotham Books.

Mellers, A. B., McGraw, A. P. (2001): Anticipated emotions as guides to choice. *Current Directions in Psychological Science*, 10 (6), 210 - 214.

Mercier, H., Sperber, D. (2011): Why do humans reason? Arguments for an argumentative theory. *Behavioral and Brain Sciences*, 34, 57 - 74.

Mezulis, H. A. et al. (2004): Is there a universal positivity bias in attributions? A meta-analytic review of individual, developmental, and cultural differences in the self-serving attributional bias. *Psychological Bulletin*, 130 (5), 711 - 747.

Mijuskovic, B. (1995): Some Reflections on Philosophical Counseling and Psychotherapy. In: Lahav, R. – da Venza Tillmanns, M. (eds.): *Essays on Philosophical Counseling*. Lanham: University Press of America, 85 - 100.

Mills, J. (2001): Philosophical Counseling as Psychotherapy: An Eclectic Approach. *International Journal of Philosophical Practice*, 1 (1), 1 - 28. Dostupné na: <<http://npcassoc.org/docs/ijpp/mills.pdf>>. (cit. 20. 11. 2013).

Mlodinow, L. (2008): *The Drunkard's Walk: How Randomness Rules Our Lives*. Kindle edition. Vintage.

Montaigne, de M. (1975): *Eseje*. Bratislava: Slovenský spisovateľ.

Munteanu, B. T. (1999): *Plato not Prozac! Applying Philosophy to Everyday Problems*. Reviewed by Tudor B. Munteanu. Dostupné na: <<http://www.friesian.com/munteanu.htm>>. (cit. 20. 2. 2014).

Murphy, Ch. (November 1, 2011): Learning the Look of Love: In your Eyes, the Light the Heat. *Scientific American*. Dostupné na: <<http://blogs.scientificamerican.com/guest-blog/2011/11/01/learning-the-look-of-love-in-your-eyes-the-light-the-heat/>>. (cit. 29. 3. 2014).

Müllerová, Z. (2004): Filozofický rozhovor ako súčasť psychoterapie, psychologického poradenstva a výcvikov pre budúcich psychoterapeutov/poradkyne. *Československá psychologie*, 48 (2), 167 - 182.

Myers, G. D., Diener, E. (1995): Who is Happy? *Psychological Science*, 6 (1), 10 - 17.

Neenan, M., Dryden, W. (2009): *Racionálně emoční behaviorální psychoterapie*. Praha: Portál.

Niedenthal, M. P. et al. (2007): Embodying Emotion. *Science*, 316 (5827), 1 002 - 1 005.

Neimeyer, A. R. (2010): Grief Therapy and the Reconstruction of Meaning: From Principles to Practice. *Journal of Contemporary Psychotherapy*, 40 (2), 73 - 83.

Nesse, M. R. (1991): What Good is Feeling Bad? The Evolutionary Benefits of Psychic Pain. *The Sciences*, 31 (6), 30 - 37.

Nisbett, R. E., Schachter, S. (1966): Cognitive manipulation of pain. *Journal of Experimental Social Psychology*, 2, 227 - 236.

Nisbett, R., Wilson, T. (1977): Telling More Than We Can Know: Verbal Reports on Mental Processes. *Psychological Review*, 84 (3), 231 - 259.

Nolen-Hoeksema, S. et al. (2009): *Atkinson & Hilgard's Introduction to Psychology*. 15th edition. Cengage Learning.

Novák, M. (19. 6. 2012): Čech: Čtvrtfinále si cením víc než třetího místa před osmi lety. *iDNES.cz*. Dostupné na: <[http://fotbal.idnes.cz/petr-cech-o-portugalsku-o-ronaldovi-o-srovnani-reprezentace-z-minulych-sampionatu-gkb-/euro-2012.aspx?c=A120618\\_183657\\_euro-2012\\_min](http://fotbal.idnes.cz/petr-cech-o-portugalsku-o-ronaldovi-o-srovnani-reprezentace-z-minulych-sampionatu-gkb-/euro-2012.aspx?c=A120618_183657_euro-2012_min)>. (cit. 5. 9. 2013).

Nussbaum, C. M. (1994): *The Therapy of Desire: Theory and Practice in Hellenistic Ethics*. Princeton, New Jersey: Princeton University Press.

Nussbaum, D. (May 9, 2012): Replicating Dissonance. *Randon Assignment*. Dostupné na: <<http://www.davenussbaum.com/replicating-dissonance/>>. (cit. 16. 1. 2014).

Oates, J. D. (2011): Music Reversals. *Reverse Speech*. Dostupné na: <[http://www.reverse-speech.com/music\\_reversals.htm](http://www.reverse-speech.com/music_reversals.htm)>. (cit. 25. 5. 2014).

Opálka, F. (11. 1. 2013): Horyna u Nejvyššího soudu s dovoláním neuspěl. *lemur: studentský portál Masarykovy univerzity*. Dostupné na: <<http://lemur.mu/univerzita/kratke-zpravy/1261-horyna-u-nejvyssiho-soudu-s-dovolanim-neuspel>> (cit. 5. 1. 2014).

Oransky, I. (August 2, 2013): Measure by measure: Diederik Stapel count rises again, to 54. *Retraction Watch*. Dostupné na: <<http://retractionwatch.com/2013/08/02/measure-by-measure-diederik-stapel-count-rises-again-to-54/>> (cit. 1. 6. 2014).

Ottens, J. A., Klein, F. J. (2005): Commons Factors: Where the Soul of Counseling and Psychotherapy Resides. *The Journal of Humanistic Counseling, Education and Development*, 44 (1), 32 - 45.

Paxton, J., Ungar, L. & Greene, D. J. (2012): Reflection and Reasoning in Moral Judgment. *Cognitive Science*, 36, 163 - 177.

Pastötter, B. et al. (2013): To push or not to push? Affective influences on moral judgment depend on decision frame. *Cognition*, 126, 373 - 377.

Pelham, B. B., Mirenberg, C. M. & Jones, T. J. (2002): Why Susie Sells Seashells by the Seashore: Implicit Egotism and Major Life Decision. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82 (4), 469 - 487.

Pennebaker, W. J. (1997): Writing About Emotional Experiences As a Therapeutic Process. *Psychological Science*, 8 (3), 162 - 166.

Pennebaker, W. J., Seagal, D. J. (1999): Forming a Story: The Health Benefits of Narrative. *Journal of Clinical Psychology*, 55 (10), 1 243 - 1 254.

Perls, F. (1996): *Gestalt terapie doslova*. Olomouc: Votobia.

Perring, Ch. (August 31, 1997): Review – Essays on Philosophical Counseling. *Metapsychology Online Reviews*, 1 (36). Dostupné na: <[http://metapsychology.mentalhelp.net/poc/view\\_doc.php?type=book&id=55](http://metapsychology.mentalhelp.net/poc/view_doc.php?type=book&id=55)>. (cit. 14. 1. 2014).

Perring, Ch. (May 31, 2000): Review – Philosophy Practice. An Alternative to Counseling and Psychotherapy. *Metapsychology Online Reviews*, 4 (22). Dostupné na: <[http://metapsychology.mentalhelp.net/poc/view\\_doc.php?type=book&id=292](http://metapsychology.mentalhelp.net/poc/view_doc.php?type=book&id=292)>. (cit. 14. 1. 2014).

Perring, Ch. (August 10, 1999): Review – Plato, Not Prozac! *Metapsychology Online Reviews*, 3 (32). Dostupné na: <[http://metapsychology.mentalhelp.net/poc/view\\_doc.php?type=book&id=119](http://metapsychology.mentalhelp.net/poc/view_doc.php?type=book&id=119)>. (cit. 14. 1. 2014).

Perring, Ch. (November 21, 2008): The Limits of Philosophical Knowledge: Implications for Philosophical Counseling. *We Call Upon The Author To Explain: A blog by Christian Perring, focusing on philosophy, psychiatry, and psychology*. Dostupné na: <<http://christianperring.blogspot.com/2008/11/limits-of-philosophical-knowledge.html>>. (cit. 14. 1. 2014).

Pessoa, L. (2008): On the relationship between emotion and cognition. *Nature Reviews Neuroscience*, 9 (2), 148 - 158. doi: 10.1038/nrn2317.

Phillips, Ch. (August 21, 1999): *Beware of the Sophist*. Dostupné na: <<http://www.metalepsis.org/gramma/saved/bots.htm>>. (cit. 14. 1. 2014).

Pigliucci, M. (2012): *Answers for Aristotle: How Science and Philosophy Can Lead Us to a More Meaningful Life*. Kindle edition. New York: Basic Books.



Pigliucci, M. (November 11, 2009): On the difference between science and philosophy. *Rationally Speaking*. Dostupné na: <<http://rationallyspeaking.blogspot.sk/2009/11/on-difference-between-science-and.html>>. (cit. 15. 4. 2014).

Plag, A. J., Arthur, J. R. (1965): Psychiatric re-examination of unsuitable naval recruits: a two-year follow-up. *The American Journal of Psychiatry*, 122 (5), 534 - 541.

Platón (1998): Faidros. In: *Antológia z diel filozofov: Predsokratovci a Platón*. Bratislava: Iris, 243 - 382.

Platón (2003): Charmidés. In: Platón: *Theagés, Charmidés, Lachés, Lysis, Euthydémos, Prótagoras, Gorgias, Menón, Hippias Větší, Hippias Menší, Ión, Menexenos*. Praha: Oikoymenh, 23 - 55.

Platón (2003): Lachés. In: Platón: *Theagés, Charmidés, Lachés, Lysis, Euthydémos, Prótagoras, Gorgias, Menón, Hippias Větší, Hippias Menší, Ión, Menexenos*. Praha: Oikoymenh, 57 - 86.

Platón (2003): Obrana Sókrata. In: Platón: *Euthyfrón, Obrana Sókrata, Kritón, Faidón, Kratylos, Theaitétos, Sofisté, Politikos*, Praha: Oikoymenh, 31 - 61.

Platón (2003): Timaios. In: Platón: *Kleitofón, Ústava, Timaios, Kritias*. Praha: Oikoymenh, 377 - 454.

Platón (2003): Ústava. In: Platón: *Kleitofón, Ústava, Timaios, Kritias*. Praha: Oikoymenh, 15 - 376.

Prins-Bakker, A. (1995): Philosophy in Marriage Counseling. In: Lahav, R. – da Venza Tillmanns, M. (eds.): *Essays on Philosophical Counseling*. Lanham: University Press of America, 135 - 152.

Prochaska, O. J., Norcross, C. J. (1999): *Psychoterapeutické systémy: průřez teoriemi*. Praha: Grada Publishing.

Pronin, E. (2008): How We See Ourselves and How We See Others. *Science*, 320, 1 177 - 180.

Quine, W. van O. (1969): *Ontological Relativity and Other Essays*. New York: Columbia University Press.

Quine, W. van O. (1960): *Word and Object*. Cambridge, Massachusetts: The MIT Press.

Raabe, B. P. (2002): *Issues in Philosophical Counseling*. Westport, Connecticut & London: Praeger Publishers.

Raabe, B. P. (2000): *Philosophical Counseling: Theory and Practice*. Westport: Praeger Publishers.

Ramachandran, S. V., Blakeslee, S. (1999): *Phantoms in the Brain: Probing the Mysteries of the Human Mind*. William Morrow Paperbacks.

Reeve, Ch. (1999): *Still Me: With a New Afterword for this Edition*. Kindle edition. Ballantine Books.

Ricken, F. (2002): *Antická filosofie*. 2. vyd. Olomouc: Nakladatelství Olomouc.

Riis, J., Simmons, P. J. & Goodwin, P. G. (2008): Preferences for Enhancement Pharmaceuticals: The Reluctance to Enhance Fundamental Traits. *Journal of Consumer Research*, 35 (3), 495 - 508.

Rist, M. J. (1998): *Stoická filosofie*. Praha: Oikoymenh.

Rodriguez, T. (April 11, 2013): Negative Emotions Are Key to Well-Being. *Scientific American*. Dostupné na: <<http://www.scientificamerican.com/article/negative-emotions-key-well-being/>>. (cit. 15. 3. 2014).

Rogers, C. (1998): *Způsob bytí: klíčová témata humanistické psychologie z pohledu jejího zakladatele*. Praha: Portál.

Rokeach, M. (2011): *The Three Christs of Ypsilanti*. Kindle edition. New York: NYRB Classics.

Rosenberg, A. (2011): *The Atheist's Guide to Reality: Enjoying Life without Illusions*. New York: W. W. Norton.

Rosenzweig, S. (1936): Some Implicit Common Factors in Diverse Methods of Psychotherapy. *American Journal of Orthopsychiatry*, 6 (3), 412 - 415. Article first published online: 22 July 2010. doi: 10.1111/j.1939-0025.1936.tb05248.x.

Ross, L., Nisbett, E. R. (2011): *The Person and the Situation*. Kindle edition. 2nd edition. Pinter & Martin.

Rozenblit, L., Keil, F. (2002): The misunderstood limits of folk science: an illusion of explanatory depth. *Cognitive Science*, 26 (5), 521 - 562.

Rust, J., Schwitzgebel, E. (2013): Ethicists' and Non-Ethicists' Responsiveness to Student Emails: Relationships Among Expressed Normative Attitude, Self-Described Behavior, and Experimentally Observed Behavior. *Metaphilosophy*, 44 (3), 350 - 371.

Ryle, G. (1929): Review of *Sein und Zeit* by Martin Heidegger. *Mind*, 38 (151), 355 - 370.

Scruton, R. (1998): The Return of the Sophist. *The British Journal of Philosophical Practice*, 1 (1). Dostupné na: <<http://www.society-for-philosophy-in-practice.org/journal/pdf/1-1%2006%20Scruton%20-%20Sophist.pdf>>. (cit. 20. 11. 2013).

Seddon, K. (2006): *Stoic Serenity: A Practical Course on Finding Inner Peace*. Lulu.

Segal, S. (1995): Meaning Crisis: Philosophical Counseling and Psychotherapy. In: Lahav, R. – da Venza Tillmanns, M. (eds.): *Essays on Philosophical Counseling*. Lanham: University Press of America, 101 - 119.

Seligman, M. (2002): *Authentic Happiness: Using the New Positive Psychology to Realize your Potential for Lasting Fulfillment*. Free Press.

Shakespeare, W. (1994): *Hamlet: Tragédia v piatich dejstvách*. Preklad Jozef Kot. Bratislava: Hevi.

Shakespeare, W. (2009): Romeo a Júlia. In: *Tri tragédie*. Bratislava: Ikar, 9 - 53.

Sharot, T. (2011): The Optimism Bias. *Time*, 40-46. (cit. 15. 3. 2014).

Sharot, T., Velasquez, M. C. & Dolan, J. R. (2010): Do Decisions Shape Preference? Evidence From Blind Choice. *Psychological Science*, 21 (9), 1 231 - 1 235. doi: 10.1177/0956797610379235.

Shermer, M. (2007): *Why People Believe Weird Things: Pseudoscience, Superstition and other confusions of our time*. Kindle edition. Souvenir Press.

Schkade, A. D., Kahneman, D. (1998): Does Living in California Make People Happy? A Focusing Illusion in Judgments of Life Satisfaction. *Psychological Science*, 9, (5), 340 - 346.

Schnall, S. et al. (2008): Disgust as Embodied Moral Judgment. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 34 (8), 1 096 - 1 109.

Schnall, S., Benton, J. & Harvey, S. (2011): With a Clean Conscience Cleanliness Reduces the Severity of Moral Judgments. *Psychological Science*, 19 (12), 1 219 - 1 222.

Schooler, J. W., Ariely, D. & Loewenstein, G. (2003). The Pursuit and Assessment of Happiness can Be Self-Defeating. In: Brocas, I. – Carillo, J. (eds.): *The Psychology of Economic Decision: Volume I: Rationality and Well-being*. New York: Oxford University Press, 41 - 53.

Schuessler, J. (August 2, 2013): A Star Philosopher Falls, and a Debate Over Sexism Is Set Off. *The New York Times*. Dostupné na: <[http://www.nytimes.com/2013/08/03/arts/colin-mcginin-philosopher-to-leave-his-post.html?pagewanted=all&\\_r=1&](http://www.nytimes.com/2013/08/03/arts/colin-mcginin-philosopher-to-leave-his-post.html?pagewanted=all&_r=1&)>. (cit. 15. 3. 2014).

Schuster, C. S. (2004): Marinoff's Therapy: A Critique of His Books on Philosophical Practice. *International Journal of Philosophical Practice*, 2 (2), 1-10. Dostupné na: <<http://npcassoc.org/docs/ijpp/SchusterMarinoff.pdf>>. (cit. 20. 1. 2014).

Schuster, C. S. (2005): Philosophical Counseling, Not Personal New Age Therapy. *Radical Psychology*, 4 (2). Dostupné na: <<http://www.radicalpsychology.org/vol4-2/philc1.html>>. (cit. 15. 3. 2014).

Schuster, C. S. (1999a): *Philosophy Practice: An Alternative to Counseling and Psychotherapy*. Westport: Praeger.

Schuster, C. S. (1999b): Philosophy Practices as Alternative Ways to Well-being. *Radical Psychology*, 1 (1). Dostupné na: <<http://www.radpsynet.org/journal/vol1-1/Schuster.html>>. (cit. 15. 3. 2014).

Schuster, C. S. (1997): Sartre's Words: A Paradigm For Self-Description In Philosophical Counseling. In: van der Vlist, W. (ed.): *Perspectives in Philosophical Practice: Collected Lectures*. Groningen: Vereniging voor Filosofische Praktijk, 20 - 34.

Sunstein, C. (2005): Moral Heuristics. *Behavioral and Brain Sciences*, 28, 531 - 573.

Svenson, O. (1981): Are We All Less Risky and More Skillful than Our Fellow Drivers? *Acta Psychologica*, 47, 143 - 148.

Schwartz, B. (2004): *The Paradox of Choice: Why More is Less*. Harper Perennial.

Schwitzgebel, E. (28 September, 2010a): Are Ethicists Any More Likely to Be Blood or Organ Donors Than Are Other Professors? *Splintered Mind*. Dostupné na: <<http://schwitzsplinters.blogspot.sk/2010/09/are-ethicists-any-more-likely-to-be.html>>. (cit. 15. 3. 2014).

Schwitzgebel, E. (June 19, 2009a): Are Ethicists Any More Responsive to Undergraduate Emails Than Are Other Professors? *Splintered Mind*. Dostupné na: <<http://schwitzsplinters.blogspot.com/2009/06/are-ethicists-any-more-responsive-to.html>>. (cit. 15. 3. 2014).

Schwitzgebel, E. (31 August, 2010b): Are Ethicists More Attentive Daughters and Sons? *Splintered Mind*. Dostupné na: <<http://schwitzsplinters.blogspot.sk/2010/08/are-ethicists-more-attentive-daughters.html>>. (cit. 16. 3. 2014).

Schwitzgebel, E. (2009b): Do ethicists steal more books? *Philosophical Psychology*, 22 (6), 711 - 725. Dostupné na: <[http://www.faculty.ucr.edu/~eschwitz/Schwitz\\_Papers/EthicsBooks.pdf](http://www.faculty.ucr.edu/~eschwitz/Schwitz_Papers/EthicsBooks.pdf)>. (cit. 16. 3. 2014).

Schwitzgebel, E. (February 8, 2011): German and English Philosophers in 1914: „World War Is a Wonderful Idea!“. *Splintered Mind*. Dostupné na: <<http://schwitzsplinters.blogspot.sk/2011/02/german-and-english-philosophers-in-1914.html>>. (cit. 17. 3. 2014).

Schwitzgebel, E. (18 August, 2009c): Philosophers' Honesty in Responding to Questionnaires. *Splintered Mind*. Dostupné na: <<http://schwitzsplinters.blogspot.com/2009/08/philosophershonestyinrespondingto.html>>. (cit. 18. 3. 2014).

Schwitzgebel, E. (November 24, 2010c): Professors' Moral Attitudes about Responding to Student Emails Are Almost Completely Unrelated to Their Actual Responsiveness to Student Emails. *Splintered Mind*. Dostupné na: <<http://schwitzsplinters.blogspot.com/2010/11/professors-moral-attitudes-about.html>>. (cit. 15. 3. 2014).

Schwitzgebel, E. (2008): The Unreliability of Naïve Introspection. *Philosophical Review*, 117, 245 - 273.

Schwitzgebel, E. et al. (2012): Ethicists' Courtesy at Philosophy Conferences. *Philosophical Psychology*, 25 (3) , 331 - 340. doi: 10.1080/09515089.2011.580524.

Schwitzgebel, E., Rust, J. (2009): The Moral Behaviour of Ethics: Peer Opinion. *Mind*, 118 (472), 1 043 - 1 059. doi: 10.1093/mind/fzp108.

Schwitzgebel, E., Rust, J. (2010): Do Ethicists and Political Philosophers Vote More Often Than Other Professors? *The Review of Philosophy and Psychology*, 1 (2), 189 - 199. doi: 10.1007/s13164-009-0011-6.

Simons, D. (November 16, 2010): Remarkable false memories. *The Invisible Gorilla*. Dostupné na: <<http://theinvisiblegorilla.com/blog/2010/11/16/remarkable-false-memories/>>. (cit. 26. 5. 2014).

Simons, J. D., Chabris, F. Ch. (1999): Gorillas in our midst: sustained inattentive blindness for dynamic events. *Perception*, 28, 1 059 - 1 074.

Singh, D. (1993): Adaptive Significance of Female Physical Attractiveness: Role of Waist-to-Hip Ratio. *Journal of Personality and Social Psychology*, 65 (2), 293 - 307.

Slavkovský, A. (2013): Terapeutický potenciál vzťahov z hľadiska dvoch rovín komunikácie. *Ostium*, 9 (2), 1 - 9. Dostupné na: <<http://www.ostium.sk/index.php?mod=magazine&act=show&aid=477>>. (cit. 20. 11. 2013).

Smith, B. (2012): Inappropriate prescribing. *Monitor on Psychology*, 43 (6), 36. Dostupné na: <<https://www.apa.org/monitor/2012/06/prescribing.aspx>>. (15. 5. 2014).

Smith, D. (1982): Trends in counseling and psychotherapy. *American Psychologist*, 37 (7), 802 - 809. doi: 10.1037/0003-066X.37.7.802.

Smith, D. (2010): Trolleys and Death Panels. *Propensity for Curiosity*. Dostupné na: <<http://propensityforcuriosity.com/trolleys-and-death-panels/#!/prettyPhoto>>. (cit. 7. 4. 2014).

Smith, L. M., Glass, V. G. (1977): Meta-Analysis of Psychotherapy Outcome Studies. *American Psychologist*, 32, 752 - 760.

Sommers, T., Pizarro, D. (2013): Moral Persuasion. [mp3 podcast]. *Very Bad Wizards: A Philosopher and a Psychologist Ponder the Nature of Human Morality*. Dostupné na: <<http://verybadwizards.com/episodes/28>>. (cit. 15. 3. 2014).

Sorabji, R. (1999): Review: Therapy of Desire. *Philosophy and Phenomenological Research*, 59 (3), 799 - 804.

Sperber, D. (2010): The Guru Effect. *Review of Philosophy and Psychology*, 1 (4), 583 - 592.

Stephens, O. W. (2004): Stoic Ethics. *Internet Encyclopedia of Philosophy*. Dostupné na: <<http://www.iep.utm.edu/stoiceth/>>. (cit. 15. 3. 2014).

Stockdale, B. J. (1993): *Courage under fire: Testing Epictetus's Doctrines in a Laboratory of Human Behaviour*. Stanford University: Hoover Institution Press.

Stockdale, B. J. (1996): *Master of My Fate: A Stoic Philosopher in a Hanoi Prison*. (Center for the Study of Professional Military Ethics, Occasional Paper Number 2). Dostupné na: <<http://www.usna.edu/Ethics/publications/documents/Stoicism2.pdf>>. (cit. 9. 6. 2013).

Stockdale, B. J. (1995): *Stoic warrior's triad: tranquility, fearlessness and freedom*. (A lecture to the student body of the Marine Amphibious Warfare School, Quantico, Virginia). Dostupné na: <<http://www.usna.edu/Ethics/publications/documents/stoicism1.pdf>>. (cit. 9. 6. 2013).

Stoller, J. R., Geertsma, H. R. (1963): The consistency of psychiatrists' clinical judgments. *Journal of Nervous and Mental Disease*, 137, 58 - 66.

Strack, F. N. et al. (1990). The salience of comparison standards and the activation of social norms: consequences for judgments of happiness and their communication. *British Journal of Social Psychology*, 29, 303 - 314.

Strack, F. N., Martin, S. & Stepper, L. L. (1988): Inhibiting and Facilitating Conditions of the Human Smile: A Nonobtrusive Test of the Facial Feedback Hypothesis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54 (5), 768 - 777.

Strohming, N., Lewis, R. L. & Meyer, D. E. (2011): Divergent effects of different positive emotions on moral judgment. *Cognition*, 119, 295 - 300.

Strohming, N., Nichols, S. (2014): The Essential Moral Self. *Cognition*, 131 (1), 159 - 171.

Strupp, H. H., Hadley, W. S. (1979): Specific Versus Nonspecific Factors in Psychotherapy. *Archives of General Psychiatry*, 36, 1 125 - 1 136.

Suh, E., Diener, E. & Fujita, F. (1996): Events and Subjective Well-Being: Only Recent Events Matter. *Journal of Personality and Social Psychology*, 70 (5), 1 091 - 1 102.

Svobodová, I. (23.11.2010): Shniješ zaživa. *Respekt*. Dostupné na: <<http://respekt.ihned.cz/c148212310-shnijes-zaziva>>. (cit. 5. 1. 2014).

Šulavík, J. (2001a): *Metafilozofické implikácie psychoterapie*. 2. vyd. Bratislava: ALBUM.

Šulavík, J. (2001b): Myseľ a terapeutický potenciál filozofie. In: Višňovský, E. – Popper, M. – Plichtová, J. (eds.): *Príbehy o hľadani mysle*. Bratislava: VEDA, 201 - 242.

Šulavík, J. (1998): Vzťah medzi filozofickou terapiou a poradenstvom. *Filozofia*, 53 (4), 238 - 246.

Šulavíková, B. (2010): *Možnosti filozofickej praxe*. Bratislava: Album.

Šulavíková, B. (2011a): *Otázky pre filozofické poradenstvo*. Bratislava: Album.

Šulavíková, B. (2011b): Philosophical dialogue as a space for seeking a good life, identity and critical thinking. *Human Affairs: Postdisciplinary Humanities and Social Sciences Quarterly*, 21 (2), 157 - 162.

Tavris, C., Aronson, E. (2008): *Mistakes Were Made (But Not by Me): Why We Justify Foolish Beliefs, Bad Decisions, and Hurtful Acts*. Kindle edition. Houghton Mifflin Harcourt.

Tedeschi, G. R., Calhoun, G. L. (2004): Posttraumatic Growth: Conceptual Foundations and Empirical Evidence. *Psychological Inquiry*, 15 (1), 1 - 18.

Traynor, I. (16 December, 2011): Tens of thousands of children abused in Dutch Catholic institutions, report says. *The Guardian*. Dostupné na: <<http://www.theguardian.com/world/2011/dec/16/children-dutch-catholic-institutions-abused>>. (cit. 8. 5. 2014).

Tryon, W. W., Misurell, R. J. (2008): Dissonance induction and reduction: A possible principle and connectionist mechanism for why therapies are effective. *Clinical Psychology Review*, 28, 1 297 - 1 309.

Tuedio, A. J. (1997): Postmodern Perspectives in Philosophical Practice. In: van der Vlist, W. (ed.): *Perspectives in Philosophical Practice: Collected Lectures*. Groningen: Vereniging voor Filosofische Praktijk, 182 - 188.

Tvrđý, F. (2011): Charles Darwin a naturalistické koncepcie člověka. In: Nejeschleba, T. – Němec, V. – Recinová, M. et al. (eds.): *Pojetí člověka v dějinách a současnosti filosofie. II., Od Kanta po současnost*. Brno: CDK, 33 - 41.

Uhlmann, E. et al. (2009): The motivated use of moral principles. *Judgment and Decision Making*, 4, (5), 476 - 491.

Vágnerová, M. (2008): *Psychopatologie pro pomáhající profese*. Rozšířené a přepracované vydání. Praha: Portál.

Valdesolo, P., DeSteno, D. (2006): Manipulations of Emotional Context Shape Moral Judgment. *Psychological Science*, 17, 476 - 477.

Valdesolo, P., DeSteno, D. (2007): Moral Hypocrisy: Social Groups and the Flexibility of Virtue. *Psychological Science*, 18 (8), 689 - 690.

Višňovský E. (2004): Filozofické poradenstvo ako forma filozofickej praxe. In: Višňovský, E. (ed.): *Filozofia ako problém? Dvanásťkrát o zmysle filozofie*. Bratislava: Kalligram, 251 - 270.



Wakefield, J. (December 8, 2013): Jerome Wakefield on Psychiatric Diagnoses: Science or Pseudoscience? [mp3 podcast]. *Rationally Speaking: Exploring the Borderlines Between Reason & Nonsense*. Dostupné na: <<http://rationallyspeakingpodcast.org/show/rs98-jerome-wakefield-on-psychiatric-diagnoses-science-or-ps.html>>. (cit. 15. 3. 2014).

Wampold, E. B. et al. (1997). A meta-analysis of outcome studies comparing bona fide psychotherapies: Empirically, "All have won and all must have prizes". *Psychological Bulletin*, 122 (3), 203 - 215.

Weinberger, J. (1995): Common factors aren't so common: The common factors dilemma. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 2 (1), 45 - 69.

Wheatley, T., Haidt, J. (2005): Hypnotic Disgust Makes Moral Judgments More Severe. *Psychological Science*, 16 (10), 780 - 784.

Wiggins, S. et al. (1992): The Psychological Consequences of Predictive Testing for Huntington's Disease. *The New England Journal of Medicine*, 327, 1 401 - 1 405.

Wilson, D. T. (2011): *Redirect: The Surprising New Science of Psychological Change*. New York: Little, Brown and Company.

Wilson, D. T. (2009): *Strangers to Ourselves: Discovering the Adaptive Unconscious*. Kindle edition. Harvard University Press.

Wilson, D. T. et al. (2000): Focalism: A source of durability bias in affective forecasting. *Journal of Personality and Social Psychology*, 78, 821 - 836.

Wilson, D. T., Gilbert, T. D. (2003): Affective forecasting. In: Zanna, P. M. (ed.): *Advances in experimental social psychology*. San Diego, CA: Academic Press, 35, 345 - 411.

Wilson, D. T., Gilbert, T. D. (2005): Affective forecasting: Knowing What to Want. *Current Directions in Psychological Science*, 14 (3), 131 - 134. doi: 10.1111/j.0963-7214.2005.00355.x

Winegard, B. M. et al. (February 5, 2014): Grief Functions as an Honest Indicator of Commitment. *Personality and Social Psychology Review*. Published online before print. doi: 10.1177 /1088868314521016. (cit. 10. 2. 2014).

Wittgenstein, L. (1979): *Filozofické skúmania*. Bratislava: Pravda.

Wolford, G., Miller, B. M. & Gazzaniga, M. (2000): The Left Hemisphere's Role in Hypothesis Formation. *Journal of Neuroscience*, 20 (6), RC64, 1 - 4.

Wood, D. (March 18, 2014): Damned If They Kill, Damned If They Don't. *Huffington Post*. Dostupné na: <<http://projects.huffingtonpost.com/moral-injury/the-grunts>>. (cit. 15. 3. 2014).

Woodzicka, A. J., LaFrance, M. (2001): Real versus Imagined Gender Harassment. *Journal of Social Issues*, 57 (1), 15 - 30.

Wortman, C. B., Silver, R. C. (1987): Coping with irrevocable loss. In: Vanderbos, G. R. – Bryant, B. K. (eds.): *Cataclysms, crises, catastrophes: psychology in action*. Washington, D. C.: American Psychological Association, 185 - 235.

Yong, E. (October 3, 2012a): Nobel laureate challenges psychologists to clean up their act. *Nature*. Dostupné na: <<http://www.nature.com/news/nobel-laureate-challenges-psychologists-to-clean-up-their-act-1.11535>>. doi:10.1038/nature.2012.11535. (cit. 15. 3. 2014).

Yong, E. (2012b): Replication studies. Bad copy. *Nature*, 485, 298 - 300.

Zahavi, A. (1997): *The handicap principle: a missing piece of Darwin's puzzle*. Oxford: Oxford University Press.

Zamarovský, V. (1996): *Bohové a hrdinové antických bájí*. 4. upr. vyd. Praha: Brána.

Zatloukal, L. (2007): Postmoderní myšlení jako možné východisko pro integraci různých terapeutických přístupů. *Psychoterapie*, 3-4, 183 - 203.

Zhong, C., Liljenquist, K. (2006): Washing away your sins: Threatened morality and physical cleansing. *Science*, 313, 1 451 - 1 452.

Zweifler, S. (June 4, 2013): Prominent Philosopher to Leave U. of Miami in Wake of Misconduct Allegations. *The Chronicle of Higher Education*. Dostupné na: <<http://www.mit.edu/~shaslang/GE/McGinnCHE.pdf>>. (cit. 15. 3. 2014).