PORTÁL

Síla vůle

Roy F. Baumeister
John Tierney

Síla vůle

Roy F. Baumeister
John Tierney

PORTÁL

Původní anglické vydání:
Willpower
All rights reserved including the right of reproduction in whole or in part in any form. No part of this book may be used or reproduced in any manner for the purpose of training artificial intelligence technologies or systems. This work is reserved from text and data mining (Article 4(3) Directive (EU) 2019/790).
This edition published by arrangement with Penguin Press, an imprint of Penguin Publishing Group, a division of Penguin Random House LLC.
Copyright ©The Penguin Press, New York, 2011

České vydání:
Translation © Ivo Müller, 2026
© Portál, s. r. o., Praha 2026

ISBN 978-80-262-2484-6

Obsah

Úvod 6

1 Je vůle více než jen metafora? 26
2 Odkud pochází síla v silné vůli? 51
3 Stručné dějiny seznamu úkolů, od Pánaboha po Drewa Careyho 76
4 Únava z rozhodování 108
5 Řekni, kde ty prachy jsou (Kvantifikované já to ví) 132
6 Lze vůli posílit? (Nejlépe bez pocitů bolesti Davida Blainea) 150
7 Jak přechytračit sám sebe v srdci temnoty 171
8 Pomohla Ericu Claptonovi a Mary Karr od alkoholismu vyšší moc? 201
9 Jak vychovat silné děti: sebeúcta versus sebeovládání 226
10 Přívalová vlna diety 258

Závěr: Budoucnost vůle – za méně námahy více muziky (pokud to neodkládáte) 286

Poznámky 313

Věnováno našim dětem,

Atheně a Lukovi

Úvod

Ať už definujete úspěch jakkoli – rodinné štěstí, dobří přátelé, uspokojující kariéra, pevné zdraví, finanční zabezpečení, svobodné pěstování zálib –, obvykle s ním souvisí určité vlastnosti. Když psychologové hledají osobnostní vlastnosti, které předpovídají „pozitivní životní výsledky", vždy nacházejí dvě: inteligenci a sebeovládání. Jak trvale zvýšit inteligenci, badatelé dosud nezjistili. Objevili však, nebo alespoň znovuobjevili, jak vylepšit sebeovládání.

Proto vznikla tato kniha. Domníváme se, že výzkum v oblasti vůle a sebeovládání je tím nejlepším příspěvkem psychologie k lidskému blahu. Síla vůle nám umožňuje měnit nás samotné i naši společnost v malém i velkém měřítku. Jak napsal Charles Darwin v knize *O původu člověka*: „Nejvyšší možnou úrovní mravní kultury je, když uznáme, že bychom měli ovládat své myšlenky."[1] Viktoriánské pojetí vůle později upadlo v nemilost a někteří psychologové a filozofové dvacátého století dokonce pochybovali, že vůbec existuje. Sám Baumeister začínal jako skeptik. Potom však pozoroval sílu vůle v laboratoři: jak dodává lidem vytrvalost, jak ztrácejí sebeovládání, je-li jejich vůle oslabená, jak je tato duševní energie poháněna glukózou v krevním oběhu. Se svými spolupracovníky objevil, že vůle, podobně jako nějaký sval, se při nadměrném užívání unaví, ale také se dá cvičením dlouhodobě posilovat. Od té doby, co Baumeisterovy experimenty poprvé prokázaly její existenci, stala se vůle jedním z nejvíce studovaných témat ve

společenských vědách (a tyto pokusy dnes patří k nejcitovanějším výzkumům v psychologii). Baumeister a jeho kolegové po celém světě zjistili, že posilování vůle je tou nejjistější cestou k lepšímu životu.

Uvědomili si, že většina velkých problémů, osobních i společenských, souvisí s nedostatkem sebekontroly: nutkavé utrácení a půjčování si, impulzivní násilí, neúspěchy ve škole, prokrastinace v práci, zneužívání alkoholu a drog, nezdravá strava, nedostatek pohybu, chronická úzkost, výbušný hněv. Slabá sebekontrola koreluje v podstatě s každým druhem osobního traumatu: ztráta přátel, výpověď ze zaměstnání, rozvod, uvěznění. Může vás to stát vítězství na US Open, jak ukázal záchvat vzteku Sereny Williams v roce 2009; může vám to zničit kariéru, jak neustále zjišťují nevěrní politikové. Přispělo to k epidemii riskantních půjček a investic, které zničily finanční systém, i k nejistým životním vyhlídkám pro mnoho lidí, kteří si (spolu se svými politickými vůdci) neodložili dostatek peněz na stáří.

Zeptejte se lidí na jejich největší osobnostní přednosti a oni často vyzdvihnou poctivost, vlídnost, smysl pro humor, tvořivost, odvahu a další ctnosti – dokonce skromnost. Ale nikoli sebeovládání. Mezi ctnostmi, na něž se výzkumníci dotazovali více než milionu lidí po celém světě, se sebeovládání umístilo na posledním místě. Mezi dvěma desítkami „charakterových předností“, vyjmenovaných v dotazníku, bylo sebeovládání tou vlastností, kterou u sebe lidé rozpoznávali nejméně často. Naopak, když byli lidé dotazováni na své slabiny, absence sebekontroly se v seznamu ocitla na prvním místě.[2]

Lidé mají pocit, že je toho na ně moc, protože dnes působí více pokušení než kdy dříve.

Vaše tělo se možná svědomitě dostavilo do práce včas, ale vaše mysl může kdykoli uniknout pouhým kliknutím myši nebo zvednutím telefonu. Jakoukoli práci můžete odložit tím, že začnete procházet e-mail či Facebook, sledovat konverzační skupiny, surfovat po bulvárních webech nebo hrát videohry. Typický uživatel počítače sleduje více než tři desítky webových stránek denně. Během desetiminutového nezřízeného nakupování na internetu může člověk nadělat tolik škody, že mu to zničí rozpočet na celý zbytek roku. Lákadla neberou konce. O silné vůli často uvažujeme jako o nějaké mimořádné síle, na niž se máme obracet při krizových situacích, ale to není to, zjistili Baumeister a jeho kolegové, když nedávno sledovali skupinu více než dvou stovek mužů a žen ve středním Německu. Tito Němci nosili signalizační přístroje, pagery, které sedmkrát za den v náhodných časech zapípaly, přičemž nositelé měli vždy nahlásit, zda právě pociťují nějakou touhu nebo ji pociťovali krátce předtím. Náročná studie, vedená Wilhelmem Hofmannem, shromáždila více než deset tisíc hlášení od rána až do půlnoci.[3]

Ukázalo se, že touha je normou, nikoli výjimkou. Zhruba v polovině případů lidé v okamžiku zapípnutí nějakou touhu prožívali, přičemž další čtvrtina uvedla, že touhu pociťovali v několika uplynulých minutách. Mnohé z těchto tužeb se snažili potlačit. Vědci došli k závěru, že lidé tráví odoláváním tužbám přinejmenším pětinu bdělého času – tři až čtyři hodiny denně. Jinými slovy, kdybyste v jakýkoli náhodný okamžik dne nahlédli do hlavy pěti lidem, jeden z nich by právě používal svou silnou vůli k tomu, aby odolal nějakému pokušení. A to ani nezahrnuje všechny případy, v nichž se silná vůle

angažuje, protože lidé ji často využívají i jinak, například při rozhodování.

Nejčastěji potlačovanou touhou při tomto výzkumu byla pohnutka se najíst, následovaná touhou spát a touhou po odpočinku, například udělat si přestávku v práci a vyluštit křížovku nebo si zahrát hru, namísto sepsání zápisu ze schůze. Jako další na seznamu byly sexuální touhy, umístěné o kousek výše než další typy interakcí, jako například kontrola e-mailu a sociálních sítí, surfování po internetu, poslech hudby nebo sledování televize. Na překonání pokušení uváděli lidé různé strategie. Nejoblíbenější bylo najít si nějaké rozptýlení nebo započít novou činnost, ačkoli lidé se někdy pokoušeli potlačit svou touhu přímo nebo prostě zatnout zuby a vydržet. Celkově podlehli asi šestině všech pokušení. Poměrně dobře zvládali vyhýbat se dřímotě, sexu a touze utrácet, ale pouze průměrně uměli odolávat jídlu a nealkoholickým nápojům. Když se snažili odolávat svodům televize, internetu a dalších mediálních sirén, podlehli téměř v polovině případů.

Jejich výsledky se zdají být žalostné a míra selhání v historické perspektivě dosti vysoká. Není možné zjistit, jak moc se ovládali naši předkové v době před pagery a experimentálními psychology, ale jeví se jako pravděpodobné, že byli vystaveni menšímu tlaku. Ve středověku byla většina lidí rolníky, kteří celé dlouhé dny pracovali na polích, což bylo často doprovázeno hojnou konzumací piva. Neusilovali o povýšení v práci ani o postup na společenském žebříčku, takže se nekladl velký důraz na píli (ani nebyla velká potřeba střízlivosti). Vesnice nenabízely mnoho očividných pokušení kromě alkoholu, sexu a prachobyčejné zahálky. Mravnosti se všeobecně

dosahovalo spíše snahou vyhnout se veřejné ostudě než nějakým úsilím o dosažení lidské dokonalosti. Ve středověké katolické církvi závisela spása více na příslušnosti ke skupině a na dodržování standardních rituálů než na hrdinských činech silné vůle.

Když se však v průběhu devatenáctého století farmáři stěhovali do průmyslových měst, už je nesvazovaly venkovské církve, společenské tlaky ani všeobecná přesvědčení. Protestantská reformace učinila náboženství individualističtějším a osvícenství oslabilo víru v jakékoli dogma. Lidé viktoriánské éry se ocitli v přechodné době, kdy zanikly mravní jistoty i rigidní instituce středověké Evropy. Oblíbeným tématem k diskuzi bylo, zda morálka dokáže přežít bez náboženství. Mnozí lidé viktoriánské éry začali zpochybňovat církevní učení z teoretických pozic, přitom ale nadále předstírali, že jsou věrnými věřícími, protože považovali za svou občanskou povinnost zachovávat morálku. Dnes je snadné se jejich pokrytectví a prudérnosti vysmívat, jako třeba těm malým sukýnkám, které nasazovali na nohy stolů – žádné holé kotníky! Ať není nikdo vzrušován! Pokud si přečtete jejich upřímná kázání o Bohu a o povinnostech, nebo jejich ještě šílenější teorie o sexu, pochopíte, proč lidé té doby nacházeli úlevu ve filozofii Oscara Wilda: „Dokážu odolat všemu kromě pokušení." Když ale uvážíme všechna ta nově dostupná pokušení, bylo sotva něco neurotického na tom, že lidé hledali nové zdroje síly. Když se lidé rozhořčovali nad mravním úpadkem a nad společenskými patologiemi nahromaděnými ve městech, hledali něco hmatatelnějšího než Boží milost, nějakou vnitřní sílu, která by ochránila dokonce i ateistu.[4]

Začali používat pojem *síla vůle*, protože podle lidové představy v tom hrála roli nějaká síla – nějaký vnitřní ekvivalent páry, která poháněla průmyslovou revoluci. Lidé se snažili zvyšovat její zásobu tím, že se řídili výzvami z knihy Angličana Samuela Smilese *Svépomoc*, což byla v devatenáctém století jedna z nejoblíbenějších knih na obou stranách Atlantiku.[5] „Geniálním nadáním je trpělivost," připomínal svým čtenářům, když vysvětloval úspěch všech od Isaaca Newtona po Stonewalla Jacksona jako důsledek „sebezapření" a „neochvějné vytrvalosti". Další guru z viktoriánské doby, americký kazatel Frank Channing Haddock, vydal mezinárodní bestseller nazvaný jednoduše *Síla vůle*.[6] Snažil se navodit dojem vědeckosti tím, že ji nazýval „energií, která je schopna nárůstu v kvantitě a rozvoje v kvalitě", avšak neměl tušení – a tím méně důkazy –, co by to mohlo být. Podobnou představu měl i někdo s lepším vzděláním, Sigmund Freud, který uvažoval, že já závisí na mentálních aktivitách zahrnujících přenos energie.

Další badatelé však Freudův energetický model já většinově přehlíželi. Teprve nedávno, v Baumeisterově laboratoři, začali vědci tento zdroj energie systematicky hledat. Do té doby, po většinu minulého století, psychologové, pedagogové i jejich živě diskutující publikum neustále nacházeli nejrůznější důvody, proč existovat nemůže.

Soumrak vůle

Ať už procházíte odborné časopisy nebo svépomocné brožurky na letišti, je zřejmé, že představa o „budování charakteru" platná v devatenáctém století už dost

dlouhou dobu není v módě. Fascinace silnou vůlí ve dvacátém století opadla částečně v důsledku viktoriánských výstřelků, částečně kvůli hospodářským změnám a světovým válkám.

Dlouhotrvající krveprolití první světové války se jevilo jako důsledek toho, že příliš mnoho tvrdohlavých džentlmenů plnilo svou „povinnost" až k nesmyslným ztrátám na životech. V Americe i ve většině západní Evropy hlásali intelektuálové méně striktní pohled na život – avšak bohužel nikoli v Německu, kde rozvinuli „psychologii vůle", která měla jejich zemi vyvést z pochmurných poválečných let. Tohoto tématu se chytli nacisté, jejichž shromáždění v roce 1934 bylo zachyceno v nechvalně známém propagandistickém filmu Leni Riefenstahlové *Triumf vůle*. Nacistický koncept masové podřízenosti sociopatovi měl daleko k viktoriánskému pojetí osobní mravní síly, ale toto rozlišení se setřelo. Kdyby nacisté reprezentovali triumf vůle... No, pokud jde o špatnou publicitu, nic se nevyrovná osobnímu doporučení Adolfa Hitlera.

Nezdálo se, že by úpadek vůle byl něčím až tak špatným, a po válce ji oslabovaly i jiné síly. Jak technologie zlevňovala zboží a obyvatelé předměstí zbohatli, stimulace spotřebitelské poptávky se stala pro ekonomiku životně důležitou a sofistikovaný nový reklamní průmysl každého pobízel, ať nakupuje právě teď. Sociologové identifikovali novou generaci „druhými ovlivňovaných" lidí, kteří se řídili spíše názory svých sousedů než silným vnitřním mravním přesvědčením. Na přísné svépomocné knížky z viktoriánské doby se začalo pohlížet jako na naivně sebestředné. Novými bestsellery[7] se staly

nadmíru optimistické knihy, jako například *Jak získávat přátele a působit na lidi* od Dalea Carnegieho[8] nebo *Síla pozitivního myšlení* od Normana Vincenta Peala. Carnegie věnoval osm stránek tomu, aby své čtenáře naučil, jak se usmívat. Vysvětloval, že při tom správném úsměvu z vás budou mít druzí lidé dobrý pocit a že když vám budou věřit, úspěch je zaručen. Peale a další autoři přišli dokonce ještě s jednodušší metodou.

„Základním faktorem v psychologii je uskutečnitelné přání," psal Peale.[9] „Člověk, který úspěch očekává, je již na cestě k němu." Napoleon Hill prodal miliony výtisků knihy *Myšlením k bohatství*, v níž radil čtenářům, aby se rozhodli, kolik peněz chtějí mít, tu sumu si zapsali na kus papíru a pak aby „si věřili, že ty peníze již vlastní".[10] Tyhle knihy od velkých guru se prodávaly po zbytek století a z filozofie dobrého pocitu se stal slogan: „Čemu věříte, toho dosáhnete."

Posunu v lidském charakteru si povšiml psychoanalytik jménem Allen Wheelis, jenž na konci padesátých let odhalil něco, co považoval za špinavé malé tajemství své profese: freudovské terapie už nefungovaly tak, jak se od nich očekávalo. Ve své přelomové knize *Hledání identity* popsal Wheelis změnu v charakteru osobnosti od Freudových dob.[11] Viktoriánští občané střední třídy, kteří tvořili většinu Freudových pacientů, měli nesmírně silnou vůli, takže terapeuti dokázali jen stěží prolomit jejich neotřesitelné obranné strategie a pojetí o tom, co je správné a co špatné. Freudova terapie se zabývala způsoby, jak tuto obranu prolomit, aby lidé nahlédli, proč jsou neurotičtí a nešťastní, neboť jakmile tito lidé dosáhli vhledu, dokázali se změnit už docela snadno. V polovině

století bylo však brnění kolem lidského charakteru jiné. Wheelis a jeho spolupracovníci zjistili, že lidé dosahují vhledu rychleji než ve Freudově době, ale následně terapie často uvízla a selhala. Bez pevné viktoriánské osobnosti lidé často neměli sílu, aby podle svého vhledu jednali a změnili svůj život. Když Wheelis hovořil o úpadku superega v západní společnosti, používal freudovské pojmy, ale v podstatě mluvil o oslabení vůle – a to vše se odehrávalo *ještě předtím*, než generace narozená v době poválečné populační exploze dosáhla v šedesátých letech plnoletosti s antikulturní mantrou „Když ti to dělá dobře, tak to dělej".

Pro „generaci já" v sedmdesátých letech oslavovala populární kultura požitkářství a proti silné vůli povstaly nové argumenty od sociologů, jejichž počet i vliv na konci dvacátého století prudce vzrostl. Většina sociologů hledá příčiny nepřizpůsobivého chování mimo jednotlivce: chudoba, deprivace, útlak a další selhání okolí či ekonomických a politických systémů. Hledání vnějších faktorů je často pohodlnější pro všechny zúčastněné, zejména pro mnohé akademiky, kteří riskují prohřešek politické nekorektnosti, že budou „obviňovat oběť" tvrzením, že problémy lidí mohou pramenit v nich samotných. Také se může jevit jako snadnější napravovat společenské problémy než charakterové vady, alespoň pro sociology, kteří navrhují nové strategie a programy, jak tyto problémy řešit.

Na samotný koncept, že se lidé mohou vědomě ovládat, se psychologové tradičně dívají podezřívavě. Přívrženci Freuda tvrdili, že většina dospělého chování je výsledkem nevědomých sil a procesů. B. F. Skinner si

příliš nevážil vědomí a dalších duševních procesů, až na případy, kdy jich bylo zapotřebí při posilování učení. V knize *Za hranicí svobody a důstojnosti* tvrdil, že abychom pochopili lidskou podstatu, musíme překonat zastaralé hodnoty uvedené v názvu knihy.[12] Ačkoli mnohé konkrétní Skinnerovy teorie byly zavrženy, některé aspekty jeho přístupu znovu ožívaly mezi těmi psychology, kteří byli přesvědčeni, že vědomá mysl je pod nadvládou nevědomí. Vůle byla považována za natolik nedůležitou, že v moderních teoriích osobnosti nebyla měřena ani zmiňována. Někteří neurovědci tvrdí, že její existenci vyvrátili. Mnozí filozofové odmítají tento pojem používat. Jestliže chtějí diskutovat o klasické filozofické otázce svobodné vůle, raději hovoří o svobodě jednání, nikoli vůle, protože mají pochybnosti, zda něco takového jako vůle vůbec existuje. Někteří pohrdavě hovoří o „takzvané vůli". Nedávno začali někteří badatelé dokonce tvrdit, že musí být přepracován právní systém, aby se z něj zastaralé pojmy svobodné vůle a odpovědnosti odstranily.

Když v sedmdesátých letech začínal Baumeister na Princetonu svou kariéru sociálního psychologa, sdílel ohledně vůle všeobecný skepticismus. Jeho kolegové se tehdy zaměřovali nikoli na sebeovládání, ale na sebedůvěru, a Baumeister se stal jednou z prvních vůdčích postav tohoto výzkumu, když ukázal, že lidé, kteří více věří svým schopnostem a mají vyšší sebedůvěru, bývají šťastnější a úspěšnější. Proč tedy nepomoci všem k úspěchu tím, že se budou hledat cesty na posílení sebevědomí? Vypadalo to jako docela rozumný cíl jak pro psychology, tak pro masy lidí, kteří si populární verze sebedůvěry a „budování kompetencí" nakupovali v bestsellerech typu

Já jsem OK – ty jsi OK[13] nebo *Probuď v sobě velikána*[14]. Konečné výsledky však byly zklamáním – v laboratoři i mimo ni. Ačkoli mezinárodní průzkumy ukazovaly, že američtí žáci osmých tříd mají velkou důvěru ve své matematické schopnosti, při testech daleko zaostávali za Korejci, Japonci i dalšími žáky s menší sebedůvěrou.[15]

V té době, v osmdesátých letech dvacátého století, se několik výzkumníků začalo zajímat o autoregulaci, což je pojem, který psychologové používají pro sebeovládání. Oživení sebeovládání nepřišlo ze strany teoretiků, kteří byli stále přesvědčeni, že vůle je staromódní viktoriánský mýtus. Ale když se ostatní psychologové vydali do laboratoře nebo do terénu, neustále naráželi na cosi, co jim vůli nesmírně připomínalo.

Návrat vůle

V psychologii bývají geniální teorie jednoduché. Lidé se obvykle domnívají, že tento vědní obor postupuje kupředu díky překvapivým novým poznatkům nějakého myslitele, ale takhle to obvykle nefunguje. Přicházet s novými myšlenkami není na tom to nejobtížnější. Každý má svou oblíbenou teorii, proč děláme to, co děláme, což je důvod, proč psychologové mají až po krk výroků, které znevažují jejich objevy slovy „Ale vždyť *to* přece věděla už moje babička!“ Pokrok obecně přichází nikoli z teorií, ale z toho, když někdo vymyslí chytrý způsob, jak nějakou teorii *prověřit*, tak jak to udělal Walter Mischel. Se svými spolupracovníky nevymýšleli teorie o autoregulaci – vlastně je nutno říci, že v pojmech sebeovládání či vůle o svých výsledcích hovořili až o mnoho let později.[16]

Zkoumali, jak se dítě učí odolávat okamžitému uspokojení, a objevili nový tvůrčí způsob, jak tento proces sledovat u čtyřletých dětí. Přiváděli děti jedno po druhém do místnosti, ukázali mu bonbón a dříve než je v místnosti zanechali samotné, nabídli mu dohodu. Děti mohly bonbón sníst kdykoli, ale pokud s tím vyčkají až do návratu experimentátora, dostanou k prvnímu bonbónu ještě druhý (*marshmallow test*). Některé děti zhltly bonbón okamžitě; jiné se snažily odolávat, ale nevydržely to; některé ale dokázaly čekat na větší odměnu celou čtvrthodinu. Děti, které to dokázaly, si obvykle vypomáhaly nějakým rozptýlením, což v době těchto pokusů v šedesátých letech dvacátého století byl dosti zajímavý poznatek.

Nicméně mnohem později objevil Mischel ještě něco jiného, a sice díky šťastné náhodě. Shodou okolností jeho vlastní dcery chodily v areálu Stanfordovy univerzity do téže školy, kde tehdy probíhaly experimenty s bonbóny. Ještě dlouho poté, co Mischel experimenty ukončil a přešel k jiným tématům, slýchal od svých dcer historky o jejich spolužácích. Povšiml si, že děti, které nedokázaly čekat na druhý bonbón, se dostávají do větších problémů než jiné, ve škole i mimo ni. Aby zjistili, jestli je tam nějaká souvislost, vyhledali Mischel se spolupracovníky stovky účastníků původních pokusů. Zjistili, že děti, které ve čtyřech letech projevovaly nejsilnější vůli, dostávaly později lepší známky. Děti, které dokázaly vydržet celých patnáct minut, měly ve školním testu schopností SAT o 210 bodů více než děti, které podlehly po první půlminutě. Děti se silnou vůlí byly později oblíbenější u vrstevníků i učitelů. Mívaly větší plat. Měly nižší index tělesné hmotnosti, což naznačuje, že nebyly v pozdějším věku tak náchylné

k tloustnutí. Byla u nich menší pravděpodobnost, že by uváděly problémy se zneužíváním drog.[17]

Tyto výsledky byly ohromující, protože je velmi vzácné, aby cokoli, co je měřeno v raném dětství, predikovalo cokoli jiného v dospělosti na statisticky významné úrovni. Absence takových souvislostí byla vlastně jedním ze smrtelných úderů pro freudovský psychoanalytický přístup v psychologii, jenž zdůrazňoval zážitky z raného dětství jakožto základ pro dospělou osobnost. Když Martin Seligman procházel v devadesátých letech odbornou literaturu, došel k závěru, že stěží existuje nějaký přesvědčivý důkaz o tom, že by události v raném dětství měly nějaký kauzální vliv na dospělou osobnost, s potenciální výjimkou závažného traumatu nebo podvýživy. Těch několik málo významných korelací, jichž si mezi dětstvím a dospělostí povšiml, se dalo vysvětlit jako důsledek genetických (vrozených) sklonů, například obecně veselá nebo mrzutá povaha. Také vůle odolávat bonbónu mohla mít nějakou genetickou komponentu, ale rovněž se jevila jako ovlivnitelná výchovou, z níž pak vyplynula ona vzácná výhoda v dětství, jež mohla přinášet zisk po celý život. Tento zisk se jevil ještě pozoruhodnějším, když se zohlednil celkový přínos sebeovládání, což Baumeister udělal v odborné knize *Ztráta kontroly*, kterou napsal v roce 1994 spolu se svou ženou Dianne Tice, kolegyní z univerzity Case Western Reserve, a s Toddem Heathertonem, profesorem na Harvardu.[18]

„Ztráta sebekontroly je hlavní sociální patologií naší doby," napsali, s odkazem na narůstající důkazy o jejím vlivu na vysokou míru rozvodovosti, domácí násilí, kriminalitu a řadu dalších problémů. Kniha podnítila další

experimenty a studie, včetně vzniku škály pro měření sebeovládání[19] v rámci osobnostních testů. Když badatelé porovnali školní známky žáků s téměř třemi desítkami osobnostních rysů, ukázalo se, že sebeovládání je *jediným* rysem, který předpovídá prospěch na vysoké škole lépe než čirá náhoda.[20] Rovněž se ukázalo, že sebeovládání je lepším prediktorem známek na vysoké škole než IQ nebo SAT. Studie ukázala, že ačkoli inteligence je evidentně výhodou, sebeovládání je důležitější, protože studentům pomáhá docházet spolehlivěji na přednášky, začínat dříve s domácími úkoly a trávit více času prací než koukáním na televizi.

Na pracovištích měli vedoucí pracovníci vyšší skóry na stupnici sebeovládání a byli příznivěji hodnoceni svými podřízenými i kolegy. Zdálo se, že lidé s dobrou sebekontrolou jsou nadmíru dobří při navazování a udržování pevných a uspokojivých mezilidských vztahů. Ukázalo se, že se lépe vciťují do druhých lidí a umějí se dívat jejich očima. Jsou emočně stabilnější a méně náchylní k úzkosti, depresi, paranoii, psychotickému chování, obsedantně-kompulzivnímu chování, poruchám příjmu potravy, alkoholismu a dalším potížím. Méně často se rozčilují, a když už se rozčílí, méně často přecházejí do agresivity, slovní či fyzické. Současně lidé s nízkým sebeovládáním mají více sklony k násilí na svých partnerech a k páchání řady dalších trestných činů – a to i opakovaně, jak ukázala June Tangney, která spolupracovala s Baumeisterem při vývoji škály sebekontroly v rámci osobnostních testů. Když testovala vězně a po jejich propuštění je roky sledovala, zjistila, že u vězňů s nízkým sebeovládáním je největší pravděpodobnost, že znovu spáchají trestný čin a vrátí se do vězení.[21]

Dosud nejsilnější důkazy byly publikovány v roce 2010. Při náročném dlouhodobém výzkumu, mnohem rozsáhlejším a podrobnějším než všechny předchozí studie, sledoval mezinárodní tým výzkumníků tisíc dětí na Novém Zélandu od narození až do věku třiceti dvou let. Sebeovládání každého dítěte se hodnotilo několika způsoby (pozorováním ze strany výzkumníků a dále hlášením problémů ze strany rodičů, učitelů a samotných dětí). Tím vzniklo obzvláště spolehlivé měřítko sebekontroly dětí a badatelé jej dokázali porovnat s mimořádně širokou škálou proměnných během dospívání a až do dospělosti. Z dětí s lepším sebeovládáním vyrostli dospělí, kteří měli lepší tělesné zdraví, včetně nižší míry obezity, méně pohlavně přenosných chorob a dokonce zdravějšího chrupu. (Jak je vidět, dobré sebeovládání zahrnuje i kartáček na zuby a používání dentální nitě.) Sebeovládání nemělo vliv na depresivitu v dospělosti, avšak jeho absence činila lidi náchylnějšími k užívání alkoholu a drog. Dětem s nízkou sebekontrolou se dařilo hůře po finanční stránce. Pracovaly v relativně špatně placených zaměstnáních, měly málo peněz na účtu a méně často vlastnily dům nebo šetřily na penzi. V dospělosti měly více dětí vychovávaných v jednočlenné domácnosti, údajně proto, že se hůře přizpůsobovaly nárokům vyžadovaným pro dlouhodobý vztah. U dětí s dobrým sebeovládáním byla mnohem větší pravděpodobnost, že skončí ve stabilním manželství a vychovají děti v úplné rodině. V neposlední řadě, u dětí se slabým sebeovládáním byla větší šance, že skončí ve vězení. Mezi těmi s nejnižší úrovní sebekontroly bylo ve věku třiceti dvou let více než 40 % odsouzeno za trestný čin, ve srovnání s pouhými 12 % u lidí, kteří měli v mládí hodnoty sebeovládání vysoké.[22]

Při následném výzkumu sledovali titíž badatelé sourozence ze stejných rodin, aby mohli porovnat děti, které vyrůstaly v podobných podmínkách. A opět se opakovalo stále totéž, sourozenci s nižším sebeovládáním v dětství si vedli v dospělosti hůře. Bývali nemocnější, chudší a častěji se ocitali ve vězení. Výsledky nemohly být průkaznější: sebeovládání je zásadní silou a klíčem k životnímu úspěchu.

Evoluce a etiketa

Zatímco psychologové zkoumali přínosy sebekontroly, antropologové a neurovědci se snažili porozumět její evoluci. Lidský mozek se vyznačuje velkými a rozvinutými čelními laloky, které nám dodávají něco, co se dlouho považovalo za klíčovou evoluční výhodu: inteligenci k řešení problémů v okolním prostředí. Koneckonců, chytřejší živočich pravděpodobně dokázal přežívat a rozmnožovat se lépe než hloupý. Avšak velký mozek také vyžaduje mnoho energie. Dospělý lidský mozek tvoří dvě procenta těla, ale spotřebovává více než 20 % energie. Šedá hmota je navíc užitečná pouze tehdy, jestliže živočichu umožní získávat dostatek dodatečných kalorií na její provoz, a vědci nerozuměli tomu, proč se mozek vyplácí. Co přesně způsobilo, že se v rámci genofondu šířily stále větší mozky s mohutnými čelními laloky?[23]

Jedno z prvních vysvětlení velkého mozku se týkalo banánů a dalších plodů bohatých na kalorie. Zvířata, která spásají trávu, nemusí příliš přemýšlet o tom, kde najdou další sousto. Avšak strom, na němž před týdnem visely krásné zralé banány, může být dnes očesán dohola, anebo na něm zbývají jen nevzhledné, přezrálé a zahnědlé plody.

Pojídač banánů potřebuje větší mozek, aby si zapamatoval, kde se nachází zralé ovoce, a energii pro mozek mu dodají všechny ty kalorie z banánů, takže „teorie o mozku hledajícím ovoce“ dávala dobrý smysl – avšak pouze teoreticky. Antropolog Robin Dunbar pro ni nenašel, když prohlížel mozek a jídelníček různých zvířat, žádné důkazy. Velikost mozku nekorelovala s typem potravy. Dunbar nakonec došel k závěru, že velký mozek se nevyvinul proto, aby se vypořádal s fyzickým prostředím, ale spíše s něčím, co je pro přežití mnohem podstatnější: se společenským životem. Zvířata s větším mozkem mají větší a složitější společenské vazby. To nabídlo nový pohled, jak porozumět druhu *Homo sapiens*. Lidé jsou primáti, kteří mají největší čelní laloky, protože máme největší sociální skupiny, a to je zřejmě důvod, proč máme největší potřebu sebeovládání. O silné vůli uvažujeme jako o nástroji pro osobní zlepšování – dodržovat dietu, dokončit práci včas, jít si zaběhat, přestat kouřit –, to ale nejspíš není ten hlavní důvod, proč se u našich předků natolik rozvinula. Primáti jsou společenští tvorové, kteří se musí ovládat, aby dokázali vycházet se zbytkem skupiny. Navzájem jsou na sobě závislí při sběru potravy, aby mohli přežít. Když se potrava rozděluje, jako první si často vybírá největší a nejsilnější samec, zatímco ostatní čekají podle svého postavení, až na ně přijde řada. Aby jedinci v takové skupině přežili, aniž by dostali výprask, musí potlačit svou pohnutku se najíst okamžitě. Šimpanzi a opice by nemohli v klidu dojíst, kdyby měli mozek tak velký, jako má veverka. Na bojování by možná spotřebovali více kalorií, než by přijali při jídle.

Ačkoli ostatní primáti mají duševní schopnosti natolik rozvinuté, že při jídle vykazují určitou základní etiketu,

jejich sebeovládání je podle lidských měřítek stále ještě slabé. Odborníci odhadují, že ti nejchytřejší nonhumánní primáti se dokážou v duchu přenést možná tak dvacet minut do budoucnosti – což je dost na to, aby nechali alfasamce najíst, ale málo na nějaké velké plánování, co bude po jídle. (Některá zvířata, například veverky, potravu instinktivně zahrabávají, aby si ji vyzvedly později, avšak to je naprogramované chování, nikoli vědomé střádání.) Při jednom pokusu, když byly opice krmeny pouze jednou denně, v poledne, se nikdy nenaučily schovávat si potravu na později. Ačkoli si při poledním krmení mohly vzít potravy, kolik chtěly, jednoduše se najedly dosyta, přičemž zbytek potravy buď ignorovaly, nebo ji zničily při vzájemných potyčkách o ni. Každé ráno se probouzely vyhladovělé, protože je nikdy nenapadlo, aby si část oběda schovaly na večeři či na snídani.[24]

Lidé to umí lépe díky velkému mozku, který se u našich předků *Homo* vyvinul před dvěma miliony let. Sebeovládání funguje převážně nevědomě. Při firemním obědě se nemusíte vědomě hlídat, abyste nesnědli maso na talíři vašeho šéfa. Váš nevědomý mozek vám neustále pomáhá, abyste se vyhnuli společenské pohromě, přičemž funguje s tak nenápadnou účinností, že jej někteří psychologové začali považovat za toho opravdového šéfa. Toto pobláznění nevědomými procesy pramení ze základní chyby, které se dopouštějí badatelé, kteří rozpitvávají chování na tenčí a kratší dílky a zachycují reakce, které jsou příliš rychlé na to, aby je řídila vědomá mysl. Hledáte-li příčinu nějakého pohybu v časovém rámci milisekund, bude bezprostřední příčinou aktivace některých nervových buněk, které propojují mozek se svaly. V takovém procesu není

žádné vědomí. Nikdo si neuvědomuje vzruchy svých nervových buněk. Vůle se však objeví při pospojování jednotek v čase.[25] Vůle vyžaduje, aby se aktuální situace považovala za součást všeobecného vzorce. Vykouření jedné cigarety vám zdraví neohrozí. Jedna dávka heroinu vám nezpůsobí závislost. Z jednoho zákusku neztloustnete a nesplnění jednoho úkolu vám nezničí kariéru. Abyste však zůstali zdraví a zaměstnaní, musíte k (téměř) každé epizodě přistupovat jako k ukázce všeobecné potřeby takovýmto pokušením odolávat. Právě zde vstupuje do hry vědomé sebeovládání, a právě proto rozhoduje o úspěchu či neúspěchu v téměř všech aspektech života.

Proč zapojit vlastní vůli k tomu, abyste si přečetli tuto knihu?

Prvním krokem při sebeovládání je stanovit si cíl, takže bychom vám měli říci, jaké jsou v této knize ty naše. Chtěli bychom sloučit to nejlepší z moderní sociologie s praktickou moudrostí viktoriánské doby. Chtěli bychom vyprávět o tom, jak silná vůle – nebo její absence – ovlivnila život lidí významných i méně významných. Vysvětlíme, proč šéfové firem platí 20 000 dolarů denně bývalému cvičiteli karate, aby poznali tajemství skryté v seznamu pracovních úkolů, a proč podnikatelé ze Silicon Valley vytvářejí digitální nástroje na propagaci hodnot z devatenáctého století. Podíváme se, jak v Missouri jedna britská chůva zkrotila smečku rozdivočelých trojčat a jak ve svém životě používali silnou vůli lidé jako Amanda Palmer, Drew Carey, Eric Clapton a Oprah Winfrey. Koukneme se, jak se David Blaine čtyřicet dnů postil a jak cestovatel Henry

Morton Stanley roky přežíval v africké divočině. Chceme povyprávět příběh o tom, jak vědci znovu objevili sebeovládání a jaké to má důsledky mimo laboratoř.

Jakmile začali psychologové pozorovat přínosy sebekontroly, vyvstala před nimi nová záhada: Co přesně je *síla vůle*? Čeho je zapotřebí, aby člověk odolal cukrátku? Když se Baumeister začal těmito otázkami zabývat, dosud pohlížel na člověka v souladu s tehdejším konvenčním pojetím, jemuž se říkalo model zpracování informace. On a jeho spolupracovníci hovořili o mysli, jako by to byl malý počítač. Tyto informační modely lidské mysli obecně přehlížely pojmy jako síla či energie, které vyšly natolik z módy, že se proti nim výzkumníci už ani nevymezovali. Baumeister neočekával, že by náhle svůj pohled na já změnil, natož aby změnil pohled někoho jiného. Ale jakmile se svými kolegy začal provádět experimenty, ty staré myšlenky už najednou nevypadaly tak zastarale.

Výsledkem, po desítkách pokusů v Baumeisterově laboratoři a stovkách dalších na jiných místech, je nové porozumění vůli a já. Chceme vám vyprávět, co jsme se dozvěděli o lidském chování a jak to můžete využít, abyste se změnili k lepšímu. Získat sebekontrolu není tak zázračně snadné, jak to líčí postupy v moderních svépomocných knížkách, ale ani to nemusí být tak chmurné, jak se to podávalo ve viktoriánské době. V konečném důsledku vám sebeovládání umožní se uvolnit, protože odstraňuje stres a hromadí vůli pro důležité úkoly. Věříme tomu, že poznatky z této knihy mohou učinit váš život nejen produktivnějším a smysluplnějším, ale také snazším a radostnějším. A ručíme za to, že nebudete muset přetrpět žádné kázání proti obnaženým kotníkům.

1

Je vůle více než jen metafora?

Někdy jsme sami sobě ďáblem,
když pokoušíme slabost svých sil
a spoléháme na jejich vrtkavou moc.

Troilus, v Shakespearově hře *Troilus a Kressida*[26]

Pokud trochu znáte hudbu Amandy Palmer, pokud víte o její propotratové písni, která byla v Británii zakázána, nebo pokud jste viděli její video „Backstabber", kde běží s nožem v ruce nahá po chodbě a honí stejně nahého muže se rtěnkou, který s ní ještě před chvílí ležel v posteli, asi ji nebudete zrovna považovat za vzor sebeovládání.[27]

Mluvilo se o ní různě – jako o ostřejší Lady Gaga, jako o zábavnější Madonně, jako o provokatérce překračující genderové hranice, jako o kněžce „brechtovského punkového kabaretu" – avšak obvykle ji nedoprovázejí slova jako *viktoriánský* nebo *potlačený*. Její osobnost je dionýská. Když přijala nabídku k sňatku od Neila Gaimana, britského autora fantasy románů, její představa oficiálního svatebního oznámení byla taková, že následující den na Twitteru přiznala, že se možná zasnoubila, „ale taky jsem možná byla opilá".

Přesto by neukázněný umělec nikdy nemohl napsat tolik hudby nebo prodat tolik koncertů po celém světě. Palmer by se nemohla dostat do hudební síně slávy Radio City bez přípravy. Vytvoření její nekontrolované osobnosti vyžadovalo sebekázeň, a svůj úspěch přičítá

částečně něčemu, co nazývá „absolutním zenovým výcvikem“: vystupovala jako živá socha. Šest let vystupovala na ulici a založila firmu, která pronajímala živé sochy na marketingové akce, například držely mísy s vypěstovanými plodinami při otevírání supermarketu Whole Foods.

Palmer na tuto dráhu nastoupila v roce 1998, když jí bylo dvaadvacet a bydlela ve svém rodném městě, v Bostonu. Točila videa, v nichž se označovala za „vycházející rockovou hvězdu“, avšak tahle práce nevystačila na živobytí, takže se postavila na náměstí Harvard Square a provozovala formu pouličního divadla, jakou předtím viděla v Německu. Říkala si „dvouapůlmetrová nevěsta“. S obličejem namalovaným na bílo, v elegantních svatebních šatech a závoji, s kyticí, v elegantních bílých rukavičkách stála na bedně. Jestliže jí někdo vhodil do košíku peníze, podala mu květinu, ale jinak se ani nepohnula.

Někteří lidé jí nadávali nebo po ní něčím házeli. Snažili se ji rozesmát. Sahali na ni. Křičeli na ni, ať si najde pořádnou práci, a hrozili, že jí seberou peníze. Opilci se ji snažili stáhnout z podstavce dolů nebo ji převrhnout.

„Nebylo to nic hezkého,“ vzpomíná Palmer. „Jednou se mi jakýsi opilý študák otíral hlavou v rozkroku, zatímco já jsem koukala do nebe s pomyšlením: *Ach bože, co jsem komu provedla?* Ale za těch šest let jsem vypadla z role možná tak dvakrát. Člověk prostě přestane reagovat. Ani necukne. Jako by jím všechno jen volně procházelo.“

Davy kolemjdoucích obdivovaly její výdrž a lidé běžně předpokládali, že to musí být vyčerpávající udržet tělo tak dlouho bez pohnutí. Palmer to ale nepovažovala za zátěž pro své svaly. Uvědomila si, že ten úkol má svou tělesnou stránku – například se naučila nepít kávu, protože

jí to v těle vyvolávalo jemné, avšak neovladatelné chvění. Zdálo se, že největší překážka se nachází v hlavě.

„Zůstat v klidu není až tak obtížné," říká. „Disciplína pro živou sochu mnohem více spočívá v nereagování. Nemohla jsem pohybovat očima, takže jsem ani nemohla sledovat zajímavé, poutavé věci, které se kolem mě odehrávaly. Nemohla jsem komunikovat s lidmi, kteří se se mnou snažili navázat kontakt. Nemohla jsem se zasmát. Když se mi objevila kapička u nosu a začala mi stékat na horní ret, nemohla jsem se vysmrkat. Když mě svrbělo ucho, nemohla jsem se poškrábat. Když mi na tváři přistál komár, nemohla jsem ho plácnout. To bylo na tom to těžké."

Ačkoli byly překážky mentální, zjistila, že nakonec si vybraly i svou tělesnou daň. Přestože se jí líbily vydělané peníze, obvykle kolem padesáti dolarů za hodinu, zjistila, že to nemůže dělat dlouho. Běžně pracovala devadesát minut, dala si hodinu přestávku, pak se vrátila na dalších devadesát minut na bednu a pak to zabalila. Někdy o sobotách během hlavní turistické sezony své pouliční vystoupení doplňovala tím, že zašla na renesanční festival a pár hodin tam pózovala jako lesní víla, což ji však vyčerpávalo.

„Vracela jsem se domů skoro mrtvá, téměř jsem necítila tělo," říká. „Naložila jsem se do vany a v hlavě jsem měla úplně prázdno."

Proč? Vždyť nevynakládala energii na pohyb svalů. Nedýchala nijak těžce. Srdce jí nebušilo rychleji. Co na tom nicnedělání bylo tak těžkého? Možná by řekla, že cvičila silnou vůli, aby odolala pokušení, avšak tento lidový koncept z devatenáctého století moderní odborníci

převážně opustili. Co by to vlastně znamenalo, když by se řeklo, že někdo cvičí silnou vůli? Jak by se dalo prokázat, že jde o něco víc než jen o nějakou metaforu?

Odpověď, jak se ukázalo, se nacházela v čerstvě upečených sušenkách.

Ředkvičkový experiment

Někdy musí být sociologové se svými experimenty trochu krutí. Když studenti vstupovali do Baumeisterovy laboratoře, už byli dosti hladoví, protože se předtím postili, a nyní se ocitli v místnosti provoněné čerstvě napečenými čokoládovými keksy. Účastníci experimentu se usadili u stolu s několika variantami jídel: teplé sušenky, kousky čokolády a mísa ředkviček. Některým studentům bylo nabídnuto, že si mohou vzít keksy a čokoládu. Ti, co neměli to štěstí, byli přiřazeni do „ředkvičkových podmínek“: žádné pamlsky, jen syrové ředkvičky.[28]

Aby výzkumníci maximalizovali pokušení, ponechali studenty o samotě s ředkvičkami a sušenkami a pozorovali je skrz malé skryté okénko. Studenti v ředkvičkových podmínkách s pokušením evidentně zápasili. Mnozí toužebně hleděli na keksy, než se nakonec neochotně pustili do ředkviček. Někteří vzali keks do ruky a přivoněli, vychutnávajíce si vůni čerstvě upečené čokolády. Několika z nich upadl keksík na podlahu, takže jej spěšně vrátili zpátky do mísy, aby nikdo nepoznal, že si zahrávali s hříchem. Nikdo z nich se však do zakázané stravy nezakousl. Pokušení bylo vždy odoláno, i když v některých případech jen o vlásek To všechno bylo ku prospěchu věci, ve smyslu experimentu. Ukázalo se, že

sušenky jsou skutečně velmi lákavé a že aby je neokusili, musí lidé vynaložit opravdu silnou vůli.

Potom studenti přešli do jiné místnosti, kde měli řešit geometrické úlohy. Studenti se domnívali, že se testuje bystrost úsudku, avšak ve skutečnosti byly ty úlohy neřešitelné. Testovalo se, jak dlouho na nich budou pracovat, než to vzdají. Jedná se o běžný způsob, jejž výzkumníci v oblasti stresu a další odborníci už desítky let používají, protože se jedná o spolehlivý indikátor celkové vytrvalosti. (Jiné výzkumy ukázaly, že člověk, který u těchto neřešitelných hlavolamů vytrvává, bude rovněž déle pracovat na úkolech, které jsou splnitelné.)

Studenti, kterým bylo předtím dovoleno jíst čokoládu a keksy, pracovali na úlohách v průměru asi dvacet minut, stejně jako kontrolní skupina studentů, kteří byli také hladoví, ale nebyly jim nabídnuty žádné potraviny. Krutě pokoušení jedlíci ředkviček to však vzdali za pouhých osm minut – což je v podmínkách laboratorních experimentů obrovský rozdíl. Sice úspěšně odolali pokušení sníst sušenky a čokoládu, avšak po takovém úsilí jim zbylo méně energie na řešení hlavolamů. Stará lidová moudrost o silné vůli se nakonec ukázala jako správná, na rozdíl od novějších a sofistikovanějších psychologických teorií o já.

Vypadalo to, že vůle je něčím mnohem víc než jen nějakou metaforou. Spíše se zdálo, že je něčím jako svalem, který se dá používáním unavit, stejně jako to podal Shakespeare v příběhu o *Troilovi a Kressidě*. Trojský bojovník Troilus je přesvědčen, že řečtí nápadníci budou Kressidu svádět „nanejvýš lstivě“, a tak jí říká, že sice jejím nejlepším úmyslům zůstat mu věrná věří, ale že se přesto obává,

že nápadníkům pod nátlakem podlehne. Vysvětluje jí, že je nerozumné očekávat, že síla našeho odhodlání zůstane nezměněná, a varuje ji před tím, co nastane, až odhodlání poleví: „Stane se něco, co si nepřejeme." Jak jinak, Kressida se skutečně do jednoho řeckého bojovníka zamiluje.

Když Troilus mluví o „proměnlivé odolnosti" vůle, popisuje onen typ fluktuací, jaké pozorujeme u studentů, které lákají čokoládové keksy. Jakmile byl tento koncept jednou rozpoznán, v ředkvičkovém výzkumu a v dalších experimentech, okamžitě upoutal klinické psychology, jako například Dona Baucoma, ostříleného manželského terapeuta z Chapel Hill v Severní Karolíně. Ten prohlásil, že Baumeisterův výzkum jasně poukázal na něco, co on ve své praxi už léta tušil, avšak nikdy tomu plně neporozuměl. U mnoha manželských párů, v nichž si oba budovali svou pracovní kariéru, byl svědkem velkého trápení, protože se každý večer hádali nad zdánlivými maličkostmi. Někdy jim radil, aby odcházeli z práce domů dříve, což může jako rada znít divně – proč jim dopřávat více času na vzájemné hádky? Měl však podezření, že dlouhá pracovní doba je vycucává. Když se po dlouhém a náročném dni vraceli domů, nezbývalo jim už nic, co by jim pomohlo přehlížet nepříjemné návyky svého partnera, nebo aby najednou byli milí a ohleduplní, nebo aby drželi jazyk za zuby, když partner pronesl něco, na co měli sto chutí zlomyslně a sarkasticky odseknout. Baucom si uvědomil, že potřebují odejít z práce, dokud ještě mají nějakou energii. Pochopil, proč se manželství rozpadají tehdy, když je pracovní stres největší. Lidé vyčerpávali celou svou vůli na své zaměstnání. Vydávají se v kanceláři – a jejich domov pak trpí příslušnými následky.

Po experimentu s ředkvičkami se stejné výsledky objevovaly stále znovu u různých skupin subjektů. Výzkumníci hledali složitější emoční projevy a jiné možnosti jejich měření, například když pozorovali fyzickou výdrž. Dlouhodobý výkon, jako například maratonský běh, vyžaduje více než jen fyzickou přípravu. Ať už jste v jakkoli dobré kondici, v určitém okamžiku si vaše tělo chce odpočinout a vaše mysl mu musí říci, ať běží stále dál. Podobně je zapotřebí více než jen fyzické síly, aby člověk vzal do dlaně posilovací strojek a mačkal jej proti tlaku pružiny. Po krátké chvíli se ruka unaví, načež nastupuje svalová bolest. Přirozenou touhou je si odpočinout, ale člověk se dokáže vůlí přinutit, aby v mačkání pokračoval – pokud ovšem jeho mysl není příliš zaneprázdněná tím, že potlačuje jiné pocity, tak jako v pokusu se *smutným italským filmem*.

Před sledováním filmu dostaly subjekty informaci, že jim během projekce bude kamera snímat výraz tváře. Někteří lidé byli požádáni, aby své pocity potlačovali a neprojevovali žádné emoce. Jiní byli požádáni, aby své emoční reakce zesílili, tak aby jejich výraz tváře prozrazoval jejich pocity. Třetí skupina, v kontrolních podmínkách, sledovala film normálně.

Všichni se pak dívali na úryvek z filmu *Mondo Cane* (Psí svět), což je dokumentární film o dopadech nukleárního odpadu na zvířata. Jedna nezapomenutelná příhoda ukazovala obří mořské želvy, které ztratily smysl pro směr, takže bloudily v poušti, kde žalostně umírají, přičemž marně a vyčerpaně mávají ploutvemi, neboť nedokáží najít moře. Bylo to evidentně velmi dojímavé, ale ne všichni měli dovoleno plakat. Někteří zachovali

kamennou tvář, podle pokynů; jiní záměrně dávali svým slzám volný průchod. Následně všichni podstoupili test výdrže tím, že mačkali ruční posilovací strojek, a výzkumníci porovnali výsledky.

Film neměl žádný vliv na výdrž kontrolní skupiny. Lidé posilovali stejně dlouho jako při testu před filmem. Avšak dvě ostatní skupiny přestaly mnohem dříve, a sice bez ohledu na to, zda své pocity potlačovaly, nebo zda svůj žal nad ubohými želvami ventilovaly. Tak či onak, snaha ovládat emoční reakce vyčerpala jejich vůli. Přetvářka si vyžádala daň.

Stejně tak si vyžádalo daň jedno klasické mentální cvičení – *úkol s bílým medvědem*. Bílý medvěd je pro psychology něco jako maskot už od doby, kdy se Dan Wegner doslechl, že se mladý Tolstoj – nebo podle jiné verze mladý Dostojevskij – vsadil se svým mladším bratrem, že bratr nevydrží pět minut nemyslet na bílého medvěda. Bratr to prohrál, a učinil tak znepokojivý objev ohledně lidských duševních schopností. Rádi bychom si mysleli, že své myšlenky ovládáme, ale není tomu tak. Lidé, co meditují poprvé, bývají běžně šokovaní, jak se jim myšlenky neustále rozbíhají, navzdory usilovné snaze o soustředění. Nad proudem vlastních myšlenek máme kontrolu nanejvýš částečnou, jak Wegner, který nyní působí na Harvardu, demonstroval tím, že požádal lidi, aby zazvonili pokaždé, když se jim v myšlenkách objeví bílý medvěd. Zjistil, že sice určité triky a techniky na odvádění pozornosti dokážou to zvíře udržet na chvíli na uzdě, ale nakonec se zvoneček rozezní každému.[29]

Podobné experimenty se mohou jevit pošetilé. Mezi všemi těmi traumaty a psychózami, jež lidi postihují,

nezaujímají „nevítané myšlenky na bílého medvěda“ příliš významné místo. Přesto tento odstup od běžného života je přesně tím důvodem, proč se jedná o badatelsky cenný nástroj. Abychom porozuměli, jak dobře lidé ovládají své myšlenky, bude nejlepší nevybírat si myšlenky obyčejné. Když jeden doktorand vyzkoušel jinou verzi Wegnerova experimentu, kdy lidé neměli myslet na svou matku, tento experiment se minul cílem a prokázal pouze to, že vysokoškoláci jsou pozoruhodně schopní nemyslet na svou matku.

Čím se máma liší od bílého medvěda? Možná že se studenti snaží citově odpoutat od svých rodičů. Možná že často chtějí dělat něco, s čím by maminka nesouhlasila, takže ji potřebují vytěsnit z hlavy. Nebo se možná chtějí vyhnout pocitům viny za to, že své mámě nevolají tak často, jak by si přála. Povšimněte si ale, že všechna tato potenciální vysvětlení rozdílu mezi mámou a bílým medvědem se týkají matky. A v tom právě spočívá problém, alespoň z pohledu výzkumníka. Matky nejsou dobrým tématem pro čistý výzkum, protože je zde mnoho přítěže – příliš mnoho duševních a citových asociací. Důvody, proč člověk myslí nebo nemyslí na svou matku, jsou četné, proměnlivé a velmi konkrétní, takže by se nedaly snadno zobecnit. Naproti tomu mají-li lidé potíže potlačit myšlenky na bílé medvědy – což jsou stvoření, která zřejmě v běžném životě ani v osobní minulosti průměrného amerického vysokoškoláka a účastníka výzkumu nehrají žádnou podstatnou roli –, potom bude vysvětlení nejspíš použitelné na širokou škálu témat.

Ze všech těchto důvodů se bílý medvěd výzkumníkům, zkoumajícím jak lidé ovládají své myšlenky, líbil. Jak se

dalo očekávat, poté co lidé strávili několik minut snahou nemyslet na bílého medvěda, vzdávali se dříve při řešení hádanek (ve srovnání s lidmi, kteří předtím mohli myslet na cokoli). Rovněž se jim hůře ovládaly vlastní pocity při jiném poněkud krutém experimentu. Měli zachovat stoický klid při sledování vyhlášených stand-upů Robina Williamse v pořadu *Saturday Night Live*. Výzkumníci zaznamenávali výrazy tváře a později je systematicky kategorizovali. A opět, efekt byl evidentní u lidí, kteří předtím podstoupili cvičení s bílým medvědem. Když Williams předváděl své kousky, lidé se nedokázali ubránit chichotání nebo alespoň úsměvu.

Třeba si na tento výsledek vzpomeňte, máte-li šéfa, který s oblibou pronáší idiotské poznámky. Abyste se na příští schůzi vyhnuli škodolibým úsměškům, neprovádějte předtím žádné namáhavé duševní cvičení. A bez obav myslete na libovolné množství bílých medvědů.

Pojmenujte ten pocit

Jakmile experimenty ukázaly, že vůle existuje, měli psychologové a neurovědci novou sadu otázek. Co přesně *je* vůle? Která část mozku je přitom aktivní? Co se děje v neuronových obvodech? Jaké další tělesné změny nastávají? Jaký je to pocit, když vůle ochabne?

Nejpalčivější otázkou bylo, jak tento proces pojmenovat – říci něco přesnějšího než „proměnlivá schopnost“ nebo „slabá vůle“ nebo „ďábel mi to nakukal“. Současná odborná literatura nebyla příliš ku pomoci. Baumeister se musel vrátit až k Freudovi, aby našel takový model vlastního já, který by obsahoval koncept energie. Jako

obvykle, Freudovy myšlenky se ukázaly být jednak pozoruhodně jasnozřivé, jednak naprosto mylné. Freud uvažoval, že lidé používají proces zvaný sublimace k tomu, aby přeměnili energii ze základních instinktivních zdrojů na zdroje společensky přijatelnější. Freud tudíž předpokládal, že velcí umělci směřují svou sexuální energii do svého díla. Byla to chytrá úvaha, avšak energetický model já nebyl psychology ve dvacátém století přijat, stejně jako konkrétní teorie o sublimačním mechanismu. Když Baumeister se spolupracovníky prověřovali řadu Freudových teoretických mechanismů oproti moderní výzkumné literatuře, zjistili, že sublimace si vede nejhůře ze všech. Neexistují pro ni žádné důkazy, a naopak existuje mnoho důvodů myslet si pravý opak. Například pokud by teorie sublimace byla správná, skupiny umělců by měly být plné lidí sublimujících své erotické touhy, a tudíž by mělo probíhat poměrně málo sexuální aktivity. Slyšeli jste však někdy o nějaké skupině umělců, kteří by byli pověstní *absencí* sexu?[30]

Přesto byl Freud se svým energetickým modelem psychiky něčemu na stopě. Při vysvětlování milostných poměrů ve skupinách umělců je energie podstatným prvkem. Omezování sexuálních pudů vyžaduje energii, stejně jako ji vyžaduje tvůrčí práce. Pokud svou energii vkládáte do umění, budete jí mít méně k dispozici na potlačování libida. Freud byl poněkud vágní v tom, odkud se tato energie bere a jak funguje, ale alespoň jí ve své teorii já přiřadil důležité místo. Jako určitou poctu Freudovým vhledům v tomto směru se Baumeister rozhodl použít Freudův pojem pro já: *ego*. Tak se zrodila „vyčerpanost ega“, což je Baumeisterův pojem popisující

zmenšenou schopnost lidí ovládat své myšlenky, pocity a činy. Lidé někdy dokážou duševní únavu překonat, avšak Baumeister zjistil, že pokud spotřebovali energii vynakládáním vůle (nebo v procesu rozhodování, což je další forma vyčerpanosti ega, o níž budeme mluvit dále), nakonec podlehnou. Tento pojem se později objeví v tisícovkách vědeckých článků, jakmile si psychologové uvědomí, jak je vyčerpanost ega užitečná pro vysvětlení široké škály chování.

Jak k vyčerpanosti ega dojde v mozku, což bylo zpočátku záhadou, se stalo jasnějším, když dva badatelé na Univerzitě v Torontu, Michael Inzlicht a Jennifer Gutsell, sledovali lidi, kteří nosili na hlavě čepici s hustou sítí elektrod a drátů.[31] Tato metoda, zvaná elektroencefalografie (EEG), umožňuje vědcům zachycovat elektrickou aktivitu mozku. Nedokáže sice úplně číst něčí myšlenky, ale pomůže objasnit, jak si mozek umí poradit s různými problémy. Vědci z Toronta věnovali zvláštní pozornost oblasti mozku, které se říká přední cingulární kůra a která sleduje rozpor mezi tím, co člověk dělá, a tím, co dělat zamýšlel. Je známá jako systém pro monitoring konfliktů nebo jako systém pro detekci chyb. Tato část mozku spustí poplach například tehdy, jestliže v jedné ruce držíte hamburger a ve druhé mobil a chystáte se zakousnout do mobilu. Poplach uvnitř mozku je zároveň nárůst elektrické aktivity (zvaný *event-related negativity*).

Lidé v Torontu, s hlavou obalenou elektrodami, sledovali znepokojivé úryvky z dokumentárních filmů, v nichž trpěla a umírala zvířata. Polovina lidí dostala instrukce, aby své citové reakce potlačovali, čímž sami sebe uváděli

do stavu vyčerpanosti ega. Ostatní lidé tyto filmy jen pozorně sledovali. Potom všichni pokračovali druhou, údajně nesouvisející činností – klasickým *Stroopovým testem* (pojmenovaným po psychologovi Jamesi Stroopovi), při němž měli říkat, jakou barvou jsou vytištěna některá písmena. Například se mohla objevit červená skupina *XXX*, takže správná odpověď by zněla „červená", což je snadné. Je-li však červeným inkoustem napsáno slovo *zelený*, vyžaduje to více úsilí. Člověk musí překonat prvotní myšlenku, jež se objeví po přečtení písmen („zelený"), a přinutit se rozpoznat barvu inkoustu, „červenou". Mnohé výzkumy ukázaly, že lidé za takových podmínek reagují pomaleji. Během studené války se Stroopův test dokonce stal nástrojem pro americkou rozvědku. Tajný agent mohl tvrdit, že neumí rusky, ale když se díval na ruská slova označující barvy, správná odpověď mu trvala déle.

Pro lidi v *torontském experimentu* se ukázalo být zvlášť obtížné pojmenovat správnou barvu, jestliže během předchozího smutného filmu se zvířaty vyčerpali svou vůli. Odpověď jim trvala déle a dělali více chyb. Elektrody připevněné k hlavě odhalily výrazně zpomalenou aktivitu v mozkovém systému monitorujícím konflikty. Poplašné signály pro rozpor byly slabší. Výsledky ukázaly, že vyčerpanost ega způsobuje zpomalení v přední cingulární kůře, což je oblast mozku klíčová pro sebeovládání. Když se mozek zpomaluje a jeho schopnost detekovat chyby se zhoršuje, lidé mají potíže s ovládáním svých reakcí. S námahou provádějí úkoly, které by zvládli mnohem snáze, kdyby jejich ego nebylo vyčerpané.

Skutečnost, že vyčerpanost ega má za následek zpomalení mozkových obvodů, je fascinující pro neurovědce,

avšak pro nás ostatní by bylo užitečnější, kdybychom dokázali vyčerpání ega postřehnout, aniž bychom si obalovali hlavu dráty a elektrodami. Jaké jsou viditelné příznaky – něco, co by člověka varovalo, že jeho mozek není připraven na sebeovládání, a to *ještě předtím*, než se vrhne do hádky s partnerem nebo než do sebe obrátí velké balení zmrzliny? Až donedávna nám s tím výzkumníci neuměli nijak poradit. V desítkách výzkumných studií neúspěšně hledali průvodní emoční reakce a nacházeli buď jen rozporné výsledky, nebo nenacházeli vůbec nic. Zdálo se, že při vyčerpaném egu se lidé necítí vždy skleslí, zlostní nebo nespokojení. V roce 2010, když mezinárodní tým badatelů procházel výsledky více než osmdesáti výzkumů, došel k závěru, že účinky vyčerpanosti ega na chování jsou silné, značné a pravidelné, nicméně účinky na subjektivní pocity jsou značně slabší. Lidé ve stavu vyčerpanosti uváděli více únavy a negativních emocí, avšak rozdíly nebyly nijak velké. Na základě výsledků se zdálo, jako by vyčerpanost ega byla nějakou nemocí bez příznaků, nemocí, která nemá žádné doprovodné „pocity".[32]

Nyní se však ukazuje, že signály pro vyčerpanost ega opravdu existují, a to díky novým experimentům provedeným Baumeisterem a jeho dlouhodobou spolupracovnicí Kathleen Vohs, psycholožkou na Minnesotské univerzitě. Při těchto pokusech, ačkoli vyčerpané osoby (opět) neprojevovaly žádnou jedinou průvodní emoci, reagovaly silněji na nejrůznější podněty. Smutný film v nich vyvolal zvlášť velký smutek. Veselé obrázky je více rozveselily a znepokojivé obrázky je více vystrašily a zneklidnily. Ledovou vodu považovali za více bolestivou než

Vážení čtenáři, právě jste dočetli ukázku z knihy Síla vůle.
Pokud se Vám ukázka líbila, na našem webu si můžete zakoupit celou knihu.