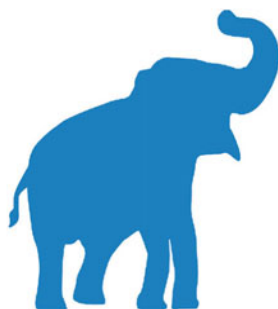


MEDITACE,
NEBO PROZAC?

Jonathan
Haidt

Hypotéza štěstí

*Hledání moderních pravd
ve staré moudrosti*



DO**K**ORÁN

Jonathan Haidt

Hypotéza štěstí

Hledání moderních pravd ve staré moudrosti

Copyright © 2006 by Jonathan Haidt

Translation © Jana Krejčí, Lukáš Georgiev, 2014

Všechna práva vyhrazena. Žádná část této publikace nesmí být rozmnožována a rozšiřována jakýmkoli způsobem bez předchozího písemného svolení nakladatele.

Druhé vydání v českém jazyce (první elektronické).

Z anglického originálu

The Happiness Hypothesis. Finding Modern Truth in Ancient Wisdom

přeložili Jana Krejčí a Lukáš Georgiev.

Obálka, sazba a konverze do elektronické verze

Tomáš Schwarzbacher Zeman.

Odpovědný redaktor Zdeněk Kárník.

Redakce Marie Černá.

Vydalo v roce 2015 nakladatelství Dokořán, s. r. o.,

Holečkova 9, Praha 5,

dokoran@dokoran.cz, <http://www.dokoran.cz>.

(pdf – 747. publikace, 183. elektronická;

mobi – 748. publikace, 184. elektronická;

epub – 749. publikace, 185. elektronická)

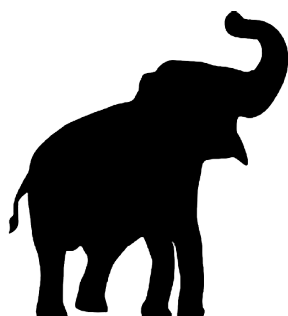
ISBN 978-80-7363-685-2 (pdf)

ISBN 978-80-7363-686-9 (mobi)

ISBN 978-80-7363-687-6 (epub)

Jonathan
Haidt
Hypotéza štěstí

*Hledání moderních pravd
ve staré moudrosti*



DOKOŘÁN

Pro Jayne

Obsah

Úvod: Příliš mnoho moudrosti	7
Kapitola 1: Rozdělené já	13
Kapitola 2: Změňme svoji mysl	38
Kapitola 3: Bez vzájemnosti to nejde	64
Kapitola 4: Chyby těch druhých	82
Kapitola 5: Honba za štěstím	108
Kapitola 6: Láska a citové vazby	141

Kapitola 7: K čemu je nám nepřízeň osudu?	175
Kapitola 8: Půvab ctnosti	199
Kapitola 9: Dimenze božství s Bohem i bez něj	230
Kapitola 10: Štěstí pochází ze zapojení	267
Závěr: důležitost rovnováhy	299
Poděkování	302
Poznámky	304
Literatura	319
Rejstřík	344

ÚVOD

PŘÍLIŠ MNOHO MOUDROSTI

Jakou cestou se v životě ubírat? Kam se vrtnout? Čím bych se měl stát? Tyto otázky si kladou mnozí z nás, a protože moderní život je takový, jaký je, nemusíme si pro odpovědi chodit daleko. Moudrost je nyní tak dostupná a je jí taková hojnost, že se na nás valí ze stránek kalendářů, z čajových sáčků, z uzávěrů lahví i z hromadných e-mailů zasílaných přáteli, kteří to s námi myslí dobře. Jsme svým způsobem podobni obyvatelům „Babylonské knihovny“ Jorge Luise Borgese – to je nekonečně rozlehlá bibliotéka s knihami, které obsahují každý myslitelný sled písmen, a tím pádem je v některé z nich jistě ukryté vysvětlení, proč tato knihovna vůbec existuje a jak ji používat. Borgesovi knihovníci však tuší, že tuto knihu mezi hromadami naprostých nesmyslů nikdy nenajdou.

My máme lepší vyhlídky. Jen málo z našich možných pramenů moudrosti jsou nesmysly a mnohé jsou naprosto pravdivé. Přesto i my čelíme paradoxu hojnosti. Naše knihovna je z praktického hlediska také nekonečná, a proto žádný člověk nemůže přečíst víc než pouhý zlomek. Množství může vést k povrchnosti. Jelikož se před námi rozprostírá tak obsáhlá a úžasná knihovna, knihy často jen prolétneme nebo čteme pouze jejich kritiky. A možná jsme už i potkali tu velkou myšlenku, která by nás změnila, kdybychom ji vstřebali, vzali si ji k srdci a zapracovali ji do svého života.

Tato kniha pojednává o deseti velkých myšlenkách. V každé z kapitol se pokouším podívat se vždy na jednu ideu, kterou objevilo několik světových civilizací, důkladně ji prozkoumat ve světle toho, co dnes víme z vědeckých výzkumů, a nakonec vylouhovat ponaučení platné i pro současný život.

Jsem sociální psycholog. Svými výzkumy se snažím proniknout do jednoho zákoutí lidského sociálního života – do otázek morálky a morálních emocí. Zároveň jsem také učitel. Přednáším obsáhlý úvodní kurz psychologie na Virginské univerzitě, v němž se ve dvaceti čtyřech přednáškách snažím vysvětlit celou oblast psychologie. Musím svým studentům postupně zpřístupnit tisíce vědeckých poznatků, od struktury sítnice až po fungování lásky, a přitom doufat, že jim studenti porozumí a co nejvíce si jich zapamatují. Když jsem během svého prvního roku výuky s tímto úkolem zápolil, uvědomil jsem si, že se v mých přednáškách stále opakuje několik myšlenek a že tyto myšlenky často výmluvně formulovali staří myslitelé. Při souhrnném vyjádření myšlenky, že naše emoce, naše reakce na události a některé duševní nemoci jsou způsobeny mentálními filtry, skrze něž se díváme na svět, bychom těžko mohli být výstižnější než Shakespeare: „Nic není buď dobré, nebo špatné, pouze naše myšlení dělá věci dobrými, nebo špatnými.“¹ Začal jsem používat tyto citáty, aby se studentům velké myšlenky v psychologii lépe pamatovaly, a začal jsem se ptát, kolik takových myšlenek na světě existuje.

Proto jsem přečetl desítky knih starověkých mudrců, především ze tří předních světových oblastí klasického myšlení: Indie (například *Upanišady*, *Bhagavadgíta* a Buddhovy výroky), Číny (Konfucia, Lao-c', Mencia a další filozofy) a středomořské kultury (Starý a Nový zákon, řecké a římské filozofy, Korán). Přečetl jsem celou řadu dalších filozofických spisů a literárních děl vzniklých za posledních pět století. A každý psychologický výrok – tvrzení týkající se lidské povahy nebo fungování mysli či duše – na který jsem narazil, jsem si zapsal. Jakmile jsem našel nějakou myšlenku vyjádřenou na vícero místech a v různých dobách, zařadil jsem si ji jako možnou velkou myšlenku. Nešlo mi o mechanické vypisování nejrozšířenějších psychologických myšlenek všech dob, vycházel jsem spíše z toho, že soudržnost je podstatnější než četnost. Chtěl jsem popisovat soubor myšlenek, které se k sobě hodí, jedna

podporuje druhou a dohromady vyprávějí příběh o tom, jak mohou lidské bytosti najít v životě štěstí a smysl.

Pomáhat lidem nacházet štěstí a smysl – právě to je cílem nové disciplíny pozitivní psychologie,² v níž aktivně působím.³ Takže tato kniha svým způsobem pojednává o počátcích pozitivní psychologie, které lze najít ve staré moudrosti, a o tom, jak se pozitivní psychologie aplikuje dnes. Většinu zde popisovaných výzkumů prováděli vědci, kteří by sami sebe za pozitivní psychology nejspíše nepovažovali. Já jsem nicméně vyšel z deseti dávných myšlenek a dále čerpal také z rozsáhlé škály poznatků moderního výzkumu a snažil se vyprávět co nejpoutavější příběh o blahodárných vlivech, díky nimž lidský duch prospívá, i o překážkách, které si na cestě ke spokojenosti sami často klademe.

Příběh začíná popisem, jak pracuje lidská mysl. Popis nemůže být samozřejmě vyčerpávající, pouze uvádíme dvě prastará tvrzení, která je třeba nejprve pochopit, abychom se pak s využitím moderní psychologie mohli snažit o zlepšení svého života. První tvrzení je základní myšlenkou této knihy: mysl se dělí na části, které jdou někdy proti sobě. Tak jako jezdec na hřbetu slona, i vědomá racionální část mozku má jen omezenou kontrolu nad tím, co slon dělá. V dnešní době již známe příčiny těchto rozdělení a víme o několika metodách, které jezdci a slonovi pomáhají lépe spolupracovat. Druhá myšlenka je Shakespearova a týká se toho, že „věci činí dobrými nebo špatnými jediné naše myšlení“. (Nebo jak řekl Buddha: „Náš život je výplodem naší mysli.“) Ale dnes tuto prastarou myšlenku můžeme vylepšit tím, že vysvětlíme, proč má mysl většiny lidí sklon vidět hlavně hrozby a obírat se neužitečnými obavami. Tyto sklony lze omezovat pomocí tří metod sloužících k posilování pocitu štěstí – jedna je prastará a dvě moderní.

V druhé části příběhu budeme mluvit o našem společenském životě, a opět ne vyčerpávajícím způsobem. Uvedeme dvě tvrzení, která jsou všeobecně známá, ale ne dostatečně doceněná. První se označuje jako zlaté pravidlo. Nejdůležitějším

nástrojem, jak vycházet s ostatními lidmi, je reciprocita. A ukážeme si, jak lze díky ní řešit problémy v životě a nenechat se využívat těmi, kdo chtějí reciprocitu zneužít v náš neprospěch. Reciprocita je však víc než jenom nástroj. Je také jakýmsi vodítkem při hledání odpovědi na otázku, kdo my lidé vlastně jsme a co potřebujeme, vodítkem, které je důležité pro pochopení celého našeho příběhu včetně jeho završení. Druhé tvrzení v této části příběhu říká, že každý z nás je od přirozenosti pokrytec, a proto je pro nás tak těžké řídit se zlatým pravidlem skutečně svědomitě. Nedávné psychologické výzkumy odhalily mentální mechanismy, díky nimž jsme takoví mistři ve schopnosti vidět nepatrné smítko v oku bližního, a přitom nedokážeme ve vlastním oku spatřit celý trám. Pokud však víme, co má naše mysl za lubem a proč tak samozřejmě vidíme svět zkreslující optikou dobrého a zlého, můžeme podniknout kroky, jak své pokrytectví zmírnit. V důsledku toho můžeme předcházet konfliktům s druhými, kteří jsou úplně stejně přesvědčeni o své počestnosti.

V této fázi vyprávění už budeme připraveni položit si otázku: Z čeho pramení štěstí? Existuje vícero různých „hypotéz štěstí“. Podle jedné z nich štěstí vyvěrá tehdy, když dosáhneme toho, po čem toužíme. Všichni ovšem víme (a výzkumy to potvrzují), že takové štěstí netrvá dlouho. Slibnější hypotéza tvrdí, že štěstí pramení z nitra a nelze ho dosáhnout tím, že přinutíme svět k plnění našich tužeb. Tato myšlenka byla ve starověkém světě hojně rozšířená. V Indii Buddha a ve starověkém Řecku a Římě stoici radili lidem zrušit svá emocionální pouta k jiným lidem a událostem, což všechno jsou elementy vždy nepředvídatelné a mimo kontrolu, a místo toho rozvíjet postoje přijetí a smíření. Tato prastará myšlenka má svou váhu a rozhodně platí, že změna vlastní mysli je většinou účinnější reakcí na frustraci než snaha změnit okolní svět. Probereme však důkazy, že i tato druhá verze hypotézy štěstí se mýlí. Nedávné výzkumy ukazují, že existují věci, o něž má smysl usilovat. Přece jen existují vnější životní podmínky, které mohou člověka učinit

trvale šťastnějším. Jednou z takových podmínek jsou vazby, jež vytváříme s ostatními, a naše potřeba a schopnost takové vazby vytvářet. Podíváme se na výzkumy ukazující, odkud se bere láska, proč vášnivá láska vždy ochladne a co je to ta „pravá“ láska. Vyslovíme též tvrzení, že hypotéza štěstí nabízená Buddhou a stoiky by se měla upravit: štěstí pochází z nitra a současně také z vnějšku. Abychom našli rovnováhu, měli bychom naslouchat jak prastaré moudrosti, tak i moderní vědě.

Poté v našem vyprávění prozkoumáme cestu ke spokojenému životu a budeme se zabývat podmínkami lidského růstu a rozvoje. Každý už určitě slyšel, že co nás nezabije, to nás posílí. To je však nebezpečné zjednodušení. Mnohé z věcí, které člověka nezabijí, ho mohou na celý život poškodit. Nejnovější výzkumy „posttraumatického růstu“ ukazují, kdy a proč nepřízeň osudu umožňuje lidem růst a jak se člověk může připravit na trauma či jej zvládat poté, co k traumatizující události došlo. Všem nám bylo opakovaně kladeno na srdce, abychom v sobě pěstovali ctnost, jelikož ctnost je sama o sobě odměnou. I toto je však příliš zjednodušené. Podíváme se, jak se koncept ctnosti a morálky během staletí proměnil a zúžil, a také na to, že prastaré představy o ctnosti a morálním rozvoji mohou mít slibný potenciál i pro naši dobu. Rovněž si řekneme, jak pozitivní psychologie začíná tento potenciál využívat a jaké metody nabízí člověku pro „diagnostiku“ a rozvíjení vlastních sil a ctností.

V závěru knihy si položíme otázku: Proč někteří lidé nacházejí v životě smysl, účel a naplnění a jiní ne? Za výchozí beru myšlenku rozšířenou v mnoha kulturách, že k lidské existenci patří vertikální spirituální rozměr. Ať už se označuje jako vznešenost, ctnost nebo božství a ať už Bůh existuje či nikoli, člověk zkrátka vnímá posvátnost, svatost či určité nevyslovitelné dobro v ostatních a v přírodě. Představím vlastní výzkum morálních emocí odporu, ušlechtilosti a hluboké úcty, abych vysvětlil, jak tento vertikální rozměr působí a proč je tolik důležitý pro pochopení náboženského fundamentalismu,

politicko-kulturní války a lidského hledání smyslu. Také se zamyslíme nad tím, co lidé chtějí říct, když se ptají: „Co je smyslem života?“ Na tuto otázku odpovíme a budeme přitom čerpat z dávných myšlenek, jak dosahovat smyslu života. Též však využijeme nejnovější výsledky výzkumů, abychom se dostali dál za tyto velké myšlenky i za jakékoli jiné, s nimiž jsme se dosud mohli setkat. Tím naposledy přezkoumáme hypotézu štěstí. Mohli bychom si zde konečnou verzi povědět několika slovy, ale nelze ji v tomto krátkém úvodu vysvětlit, aniž by ztratila na ceně. Slova moudrosti, výroky o smyslu života, dokonce i odpověď hledaná Borgesovými knihovníky, to vše možná doléhá k našim uším denně, ale sotva nám velké myšlenky mohou něco přinést, dokud je nenasajeme, nebudeme se jimi zabývat, nepodrobíme je zkoumání a nebudeme se je snažit vylepšovat a zapojovat do svých životů. A právě to je cílem této knihy.

KAPITOLA PRVNÍ

ROZDĚLENÉ JÁ

*Nebo tělo žádá proti Duchu a Duch proti tělu. Ty pak věci jsou sobě
vespolek odporné tak, abyste ne, což byste chtěli, to činili.*

Sv. Pavel Galatským, 5:17¹

Pobání-li nás vašeň, at' rozum drží otěže.

Benjamin Franklin²

Poprvé jsem jel na koni v roce 1991 v národním parku Great Smoky v Severní Karolíně. Na koňském hřbetě jsem seděl už jako dítě, ale tehdy jsem zvíře neřídil, vedl ho nějaký teenager na krátké oprati. Tohle byla moje první jízda bez pomoci. Nebyl jsem však na vyjížďce sám – jelo nás devět a byl mezi námi strážce parku – takže jízda na koni nebyla nijak zvlášť náročná. Když jsme jeli po stezce v prudkém svahu po dvojicích za sebou, jedna těžká chvílka však přece jen nastala. Můj kůň krácel po vnější straně pěšiny, asi metr od jejího okraje, když tu náhle stezka prudce zatáčela doleva, ovšem můj kůň mířil stále vpřed, rovnou k okraji srázu. Ztuhl jsem hrůzou. Věděl jsem, že mám koně nasměrovat pomocí otěží vlevo, ale vedle nás šel druhý kůň a já jsem se s ním nechtěl srazit. Mohl jsem zavolat o pomoc, nebo vzkřiknout „pozor!“³, ale něco ve mně si vybralo riziko, že se zřítíme ze srázu, před jistotou, že když zakřičím, budu vypadat jako hlupák. Takže jsem pouze ztuhl a během těch osudových pěti vteřin neudělal vůbec nic. Jak se během toho krátkého okamžiku ukázalo, koně naši pomoc nepotřebovali. Zabočili sami zkušeně doleva, aniž by je někdo řídil nebo jim ukazoval směr.

Když mě panika přešla, v duchu jsem se smál svému absurdnímu strachu. Klisna, na níž jsem seděl, věděla přesně, co má dělat. Prošla tou stezkou již mnohokrát a stejně jako já, ani ona se nechtěla zřítit ze srázu a zemřít. Vůbec nepotřebovala, abych ji řídil a směřoval, a když jsem se o to během vyjížďky párkrát pokusil ve snaze vnutit jí svoji vůli, nijak zvlášť to s ní nehnulo. Bral jsem to zjevně za špatný konec, neboť jsem předchozích deset let řídil vždy auta, a nikoli koně. A auta vždycky sjedou ze srázu, pokud tomu nezabráníte zatočením volantu.

Člověk přemýšlí v metaforách. Nové či složité věci chápeme ve vztahu k věcem nám už známým.³ Je těžké přemýšlet například o životě obecně, ale pokud si pomůžeme metaforou „život je cesta“, metafora nás nasměruje k určitým závěrům: člověk by si měl nejprve prozkoumat terén, měl by si vybrat směr, najít dobré souputníky a měl by se těšit z cesty samotné, protože na jejím konci nemusí nic najít. Stejně tak je obtížné přemýšlet o lidské mysli. Když si ale člověk zvolí příhodnou metaforu, tato metafora už jeho myšlení povede. Ze zaznamenané historie lidstva víme, že lidé se snaží chovat a ovládat zvířata, co svět světem stojí. A tak se zvířata začala objevovat v dávných přirovnáních. Například Buddha přirovnává lidskou mysl k divokému slonovi:

Doposud se má mysl vždy zatoulala, kam se jí zachtělo, sledujíc své tužby a záliby. Ode dneška ji však budu moudře ovládat, jako poháněč krotí slona, i když je v říji.⁴

Platón používal podobné přirovnání, v němž naše já (neboli duše) je vůz tažený koňmi a klidně uvažující, racionální část mysli drží opratě. Platónův vozataj musí řídit dva koně:

Tedy ten z nich, který je v krásnějším stavu (ušlechtilejší), je svým vzhledem přímý a s tělem pravidelně rozčleněným, s vysokou šíjí, nos má vypouklý, je bílé barvy, černoooký, milovník cti s uměřeností a studem, přítel pravdivého mínění,

nepotřebující ran, je řízen jediňě pobídkou a slovem; ale ten druhý je zase křivý, tělnatý, sestavený bez ladu a skladu, má silnou šíji, krátký krk, je ploskonosý, barvy tmavé, světlooký, krevnatý, přítel zpupnosti a vychloubání, na uších chlupatý, hluchý, poslouchající, a to ještě stěží, toliko biče a bodců.⁵

Platón některé z těchto citů a vášní považuje za dobré (například lásku k ctnosti). Tyto dobré city pomáhají směřovat já správnou cestou. Jiné jsou naopak špatné (například žádosti a chůtice). Když zůstaneme u metafory, Platón spatřoval cíl vzdělání v pomoci vozataji k dokonalé vládě nad těmito dvěma koňmi. O nějakých 2 300 let později⁶ nám podobný model nabídl Sigmund Freud. Freud tvrdil, že mysl je rozdělena na tři části: Ego, Superego a Id. Ego je vědomé racionální já, Superego si lze představit jako svědomí, někdy příliš svázané pravidly společnosti a naší snahou se těmito pravidly přizpůsobit, a Id je touha po rozkoši v co nejvyšší míře a pokud možno hned, ne až potom. Když přednáším o Freudovi, obvykle používám metaforu koňského povozu z viktoriánských dob, v němž kočí (Ego) má plné ruce práce, aby uřídil hladového, neposlušného a žádostmi ovládaného koně (Id), zatímco otec kočího (Superego) sedí na zadním sedadle a poučuje svého syna, co dělá špatně. Pro Freuda bylo cílem psychoanalýzy uniknout z tohoto nešťastného stavu posílením Ega, čímž se mu dá více vlády nad Id a více nezávislosti na Superegu.

Freud, Platón i Buddha žili ve světě plném domestikovaných zvířat a dobře věděli, co dá za práci, když se člověk snaží vnutit svoji vůli tvorovi mnohem většímu, než je on sám. V průběhu 20. století však byli koně nahrazeni auty a lidé díky technologiím získali mnohem více vlády nad světem kolem sebe. Když pak hledali přirovnání, byla přirozeně po ruce metafora myslí jako řidiče auta či jako počítačového programu. Bylo možné úplně zapomenout na Freudovo nevědomí a pouze studovat mechanismus myšlení a rozhodování se. Právě to dělaly

společenské vědy celou poslední třetinu 20. století. Sociální psychologové vytvářeli teorie založené na „zpracování informací“, aby jimi vysvětlili vše od předsudků až po přátelství, zatímco ekonomové vytvářeli modely „racionální volby“, jimiž vysvětlovali, proč lidé dělají to, co dělají. Společenské vědy tak sjednotila myšlenka, že člověk je rozumem řízený činitel, který si určuje cíle a inteligentně jich dosahuje za pomoci informací a zdrojů, jež má k dispozici.

Ale proč se tedy člověk neustále dopouští hloupostí? Proč se neovládá a dělá to, co pro něj není dobré? Tak kupříkladu já dokážu snadno ovládnout chuť na zákusky, pokud jsou napsané na jídelním lístku. Když však přede mě někdo položí zákusek na stůl, neodolám. Bez problémů se soustředím na nějaký úkol a nezvednu se od něj, dokud není hotový, ale stejně snadno dokážu nesoustředěně promrhat mnoho času naprázdno. Anebo se rozhodnu vstávat v šest, abych měl dost času na psaní, a když druhý den ráno zazvoní budík, mohu sám sobě kolem dokola přikazovat, abych vstal, ale nikam to nevede. Velmi dobře tak chápu, co měl Platón na mysli, když špatného koně ve své metafoře popsal slovy „hluchý jako poleno“.

Rozsah své bezmoci jsem si ale pořádně začal uvědomovat až u podstatnějších životních rozhodnutí, totiž když šlo o schůzky s děvčaty. Věděl jsem přesně, co mám udělat, ale přesto i ve chvíli, kdy jsem říkal svým přátelům, že to udělám, jsem si byl někde uvnitř neurčitě vědom, že se tak nestane. Pocity viny, chtíče či strachu byly často silnější než rozum. (Na druhé straně mi docela šlo poučovat v podobné situaci své přátele a radit jim, co je pro ně správné.) Moji tehdejší situaci dokonale vystihují slova římského básníka Ovidia. V *Proměnách* je Medea rozpolcená mezi svou lásku k Iasonovi a povinnost k otci. Nařiká si:

Nová však síla mě vleče, ač vzdoruji; jinak mi radí touha a jinak rozum: sic vidím a schvaluji lepší, vésti se dám však horším!⁷

Moderní teorie racionálního výběru a zpracování informací dostatečně nevysvětlují slabost vůle. Starší přirovnání a metafory o ovládnání zvířat jsou ovšem výstižné. Když jsem pitval své slabosti, vymyslel jsem si pro sebe metaforu, že jsem jezdcem na hřbetě slona. Třímám v rukou otěže a tím, že táhnu na jednu nebo na druhou stranu, dávám slonovi najevo, zda má zatočit, zastavit či pokračovat. Mohu věci řídit, ale jen potud, pokud slon nemá své vlastní touhy. Když však slon něco opravdu chce, nemohu se s ním měřit.

Tahle metafora mi slouží jako šikovné vodítko při úvahách už nějakých deset let. Když jsem se pustil do psaní této knihy, měl jsem za to, že metafora jezdce na slonovi se mi bude hodit pro tuto úvodní kapitolu věnovanou rozdělenému já. Nakonec se však ukázalo, že jezdec a slon jsou užiteční pro každou kapitolu této knihy. Abychom pochopili nejdůležitější myšlenky psychologie, musíme porozumět tomu, jak je mysl rozdělena do částí, jež jdou někdy proti sobě. Obvykle se domníváme, že v každém těle sídlí jedna osoba. Avšak v určitých ohledech spíš každý z nás připomíná jakýsi výbor, jehož členové se shromáždili kvůli splnění nějakého úkolu, jenže často tahají každý jiným směrem. Naše mysl je rozdělena čtyřmi různými způsoby. Čtvrtý způsob je nejdůležitější, protože souvisí nejtěsněji s jezdcem a slonem. Ale i ty první tři přispívají k tomu, že zakoušíme pokušení, slabost a vnitřní konflikty.

První rozdělení: mysl versus tělo

Občas se říká, že tělo má svůj rozum. Francouzský filozof Michel de Montaigne šel ještě dál a prohlásil, že každá část těla má své vlastní city a své záměry. Montaigne nejvíce uváděla v úžas nezávislost penisu:

Nemůžeme přejít svévoli a neposlušnost tohoto orgánu, jenž se napřimuje tak nevhodně, když to nechceme, a který nás tak nevhodně zrazuje, když ho opravdu potřebujeme. Pánovitě bojuje o nadvládu s naší vůlí.⁸

Montaigne si také všímal toho, jak výrazy naší tváře prozrazují naše skryté myšlenky. Ježí se nám chlupy, buší nám srdce, ztuhne nám jazyk, když máme promluvit, a naše střeva a anální svěrač procházejí doslovně „dilatacemi a kontrakcemi, jakých se jim zachce, nezávisle na našem přání nebo dokonce v přímém rozporu s ním“. Dnes víme, že některé z těchto jevů způsobuje autonomní nervový systém – síť nervů, jež řídí orgány a žlázy našeho těla. Tato síť je zcela nezávislá na vůli a vědomí. Ovšem poslední položka v Montaigneově seznamu – střeva – dokládá působení druhého mozku. Naše vnitřnosti jsou propojeny rozsáhlou sítí více než sto milionů neuronů, které provádějí všechny výpočty potřebné k provozu chemické rafinerie, jež zpracovává potravu a získává z ní výživné látky.⁹ Tento břišní mozek se podobá místní samosprávě, která se stará o věci, s nimiž se mozek v hlavě nemusí obtěžovat. Člověk by tedy očekával, že břišní mozek dostává příkazy z mozku v hlavě a poslušně je plní. Ovšem břišní mozek je do značné míry nezávislý a pokračuje v činnosti, i když dojde k přerušení bloudivého nervu (nervus vagus), jenž oba mozky propojuje.

Nezávislost břišního mozku se projevuje mnoha způsoby. Je původcem nepříjemného střevního syndromu, když se „rozhodne“ náhle vyprázdnit vnitřnosti. Když zaznamená infekci ve střevech, spustí v „hlavovém mozku“ pocit úzkosti, což vede k tomu, že se nemocný člověk začne se chovat opatrněji.¹⁰ Nečekaným způsobem také reaguje na všechny látky, které ovlivňují jeho hlavní nervové přenašeče, například acetylcholin a serotonin. Proto řada počátečních vedlejších účinků Prozacu a dalších aktivních inhibitorů zpětného vychytávání serotoninu zahrnuje nevolnost a změny ve střevních pochodech. Pokusy zlepšit práci mozku v hlavě mohou zasahovat do činností břišního mozku. Jeho nezávislost spolu s autonomní povahou chování genitálií patrně přispěly k staroindickým představám, podle nichž se v břiše nacházejí tři nejnižší čakry – energetická centra odpovídající tlustému střevu spolu s řitním otvorem, pohlavním orgánům a oblasti břicha. O břišní

čakře (označované též jako čakra solar plexu) se říká, že je dokonce zdrojem intuice a podvědomých tušení, tedy představ, které zdánlivě přicházejí odněkud z vnějšku naší mysli. Když svatý Pavel hořekoval nad bitvou mezi tělem a Duchem, jistě měl na mysli některá z týchž rozpolcení a frustrací, které zakoušel Montaigne.

Druhé rozdělení: levé versus pravé

Na druhé rozdělení se přišlo náhodou v 60. letech minulého století, když jeden chirurg zavedl metodu operativního rozpůlení mozku. Jmenoval se Joe Bogen a měl k tomu dobrý důvod. Snažil se pomoci lidem, jimž ze života činily peklo časté a masivní epileptické záchvaty. Lidský mozek se skládá ze dvou samostatných hemisfér spojených tlustým svazkem nervů zvaným kalózní těleso (*corpus callosum*). Záchvaty vždy vznikají v jednom místě mozku a šíří se do okolní mozkové tkáně. Pokud záchvat přejde přes kalózní těleso, může se rozšířit na celý mozek a způsobit, že člověk ztratí vědomí, upadne na zem a svíjí se v nekontrolovatelných křečích. Bogen uvažoval obdobně jako vojevůdce, který nechá vyhodit do vzduchu most, aby zabránil nepříteli v postupu, a napadlo ho kalózní těleso přerušit, aby zabránil záchvatu v šíření.

Na první pohled to vypadá šíleně. Kalózní těleso je vůbec nejtlustším svazkem nervů v celém těle, takže jistě hraje nějakou důležitou roli. A také že ano: umožňuje vzájemnou komunikaci a koordinaci obou polovin mozku. Výzkum na zvířatech ovšem ukázal, že do několika týdnů od chirurgického zásahu se zvířata vracela víceméně k normálnímu stavu. A tak to Bogen zkusil i u lidských pacientů – a ono to zabralo. Záchvaty se podstatně zeslabilly.

Ale opravdu nedošlo k žádné ztrátě schopností? Na tuto problematiku si chirurgický tým přizval mladého psychologa Michaela Gazzanigu, jehož úkolem bylo hledat následky chirurgického „rozpůlení mozku“. Gazzaniga využil skutečnosti,

že mozek si rozděluje zpracování informací o světě do obou svých hemisfér, levé a pravé. Levá hemisféra přijímá informace z pravé části našeho smyslového světa (tedy přijímá nervové signály z pravé paže a nohy, z pravého ucha a z levé poloviny obou sítnic, na které dopadá světlo z *pravé* poloviny zorného pole) a vysílá povely k pohybu končetin na pravé straně těla. Pravá hemisféra je v tomto ohledu zrcadlovým obrazem levé. Přijímá informace z levé části našeho smyslového světa a řídí pohyby levé pŕlky těla. Nikdo neví, proč se u všech obratlovců signály takto kříží, prostě to tak je. Ovšem v jiných ohledech se hemisféry specializují na odlišné úkoly. Levá hemisféra se specializuje na zpracování jazyka a analytických úloh. U zrakových vjemů je lepší při vnímání detailů. Pravá hemisféra umí lépe zpracovávat prostorové vzory včetně tak důležitého vzoru, jakým je obličej (zde je původ populárních a zjednodušených představ, že umělci mají dominantní pravou polovinu mozku, kdežto vědci levou).

Gazzaniga vyšel ze způsobu, jakým si mozek rozděluje práci, a předkládal každé polovině mozku podněty odděleně. Dal pacientům za úkol upřeně sledovat tečku na obrazovce a pak krátce zobrazil slovo nebo obrázek věci jen napravo, nebo jen nalevo od tečky, ovšem tak bleskově, že pacient nestihl pohnout očima. Objevil-li se obrázek klobouku jen napravo od tečky, zaznamenala jej pouze levá polovina obou sítnic (poté co byl obrázek po průchodu rohovkou převrácen) a ta odeslala nervový signál do zrakových oblastí levé hemisféry. Gazzaniga se pak pacienta zeptal: „Co jste viděl?“ Jelikož je levá hemisféra sídlem jazykových schopností, pacient rychle a bez potíží odpověděl: „Klobouk.“ Avšak pokud se obrázek klobouku ukázal pouze nalevo od tečky, zaznamenala jej jen pravá hemisféra, která neřídí řeč. Gazzaniga se pak znovu zeptal: „Co jste viděl?“ A pacient, odpovídající za pomoci levé hemisféry, tentokrát odpověděl: „Nic.“ Když však Gazzaniga požádal pacienta, aby z několika obrázků na kartičce vybral ten správný a ukázal na něj levou rukou, pak pacient ukázal na obrázek

klobouku. I když pravá hemisféra skutečně viděla klobouk, nemohla o tom podat zprávu slovy, protože neměla přístup k řečovým centrům v levé hemisféře. Jako kdyby v pravé hemisféře vžela oddělená inteligence a jejím jediným komunikačním kanálem byla levá ruka.¹¹

Když však Gazzaniga ukázal každé z hemisfér jiný obrázek, začalo to být ještě zajímavější. V jednom z pokusů ukázal napravo od tečky obrázek kuřecího pařátu a nalevo od tečky obrázek domu a auta zapadaného sněhem. Pacientovi pak předložil sadu obrázků a dal mu za úkol ukázat na ten, který se „hodí“ k tomu, co viděl. Pacientova pravá ruka ukázala na obrázek kuřete (který se hodil ke kuřecímu pařátu, jež viděla levá hemisféra), ale levá ruka ukázala na obrázek lopaty (jež se hodila k výjevu se spoustou sněhu předloženému pravé hemisféře). Když pacienta požádali, aby své dvě reakce vysvětlil, neřekl nic ve smyslu: „Nemám tušení, proč moje levá ruka ukazuje na lopatu, nejspíš jste něco ukázali pravé polovině mého mozku.“ Namísto toho levá hemisféra v mžiku přišla s možným vysvětlením. Pacient bez váhání prohlásil: „To je jednoduché, kuřecí pařát se hodí ke kuřeti a lopata je potřebná k vyčištění kurníku.“¹²

Objevený fenomén, že si lidé pohotově vymýšlejí důvody k vysvětlení svého chování, se označuje jako „konfabulace“. Při práci s pacienty s rozpuštěným mozkiem (či jiným poškozením mozku) je konfabulace tak častá, že Gazzaniga začal označovat řečová centra na levé straně mozku jako interpretační modul neboli vykladač, jenž má za úkol průběžně komentovat vše, co já dělám. A to i přesto, že tento vykladač nemá žádný přístup ke skutečným příčinám či motivům chování já. Ukáže-li se například pravé hemisféře slovo „jdi“, pacient možná vstane a odejde. Když se ho dotáží, proč vstává, může kupříkladu odpovědět: „Jdu si pro kolu.“ Vymýšlet vysvětlení jde vykladači dobře, ale přitom neví, že tak činí.

Některé vědecké objevy jsou ještě podivnější. U některých pacientů s operativně rozděleným mozkiem a u pacientů

s poškozeným kalózním tělesem lze pozorovat jev, kdy pravá hemisféra jako by aktivně zápolila s levou – tento stav je známý jako syndrom cizí ruky. V těchto případech jedna ruka, obvykle levá, koná o své vůli a zdá se, že má své vlastní záměry. Tato cizí ruka například zvedne sluchátko vyzvánějícího telefonu, ale pak ho nechce předat druhé ruce, ani ho zvednout k uchu. Cizí ruka se staví proti rozhodnutím osoby například tak, že vrací zpátky na ramínko košili, kterou druhá ruka právě sundala. Někdy chytá druhou ruku za zápěstí a snaží se jí zabránit ve vykonání vědomých rozhodnutí jedince. Staly se i případy, kdy se cizí ruka dokonce sápara na krk svého majitele a snažila se ho zardousit.¹³

Takováto dramatická rozštěpení mysli jsou způsobena oddělením hemisfér mozku, které se vyskytuje pouze zřídka. Běžně lidé nemají rozpuštěný mozek. Výzkumy pacientů s oddělenými hemisférami přesto sehrály v psychologii důležitou roli, protože se tímto děsivým způsobem ukázalo, že mysl je něco jako konfederace modulů schopných pracovat nezávisle a někdy dokonce protichůdně. Pro tuto knihu jsou výzkumy rozpolceného mozku důležité z toho důvodu, že ukazují, byť poněkud dramaticky, že jeden z těchto modulů umí velmi dobře vyrábět přesvědčivá vysvětlení našeho chování, přestože nemá o jeho příčinách nejmenší tušení. Gazzanigův vykladač (interpretační modul) je vlastně naším jezdcem. V několika dalších kapitolách přistihneme jezdce při různých konfabulacích.

Třetí rozdělení: nové versus staré

Bydlíte-li v novějším domě na americkém předměstí, trvala stavba vašeho domu nejspíš necelý rok a jednotlivé místnosti architekt už rovnou navrhl tak, aby co nejlépe vyhovovaly potřebám budoucích obyvatel. Domy v ulici, kde bydlím, však byly všechny postaveny kolem roku 1900 a od té doby se mohly rozšiřovat už jenom směrem do zadního dvora. Verandy se zvětšily, poté obezdily, pak byly přeměněny na kuchyně, nad

tím se postavily další ložnice a k nim se přistavěly koupelny. Mozek obratlovců se zvětšoval podobně, ale směrem dopředu. Na začátku měl jenom tři funkční celky tvořené shlukem neuronů: zadní mozek (spojený s páteří), střední mozek a přední mozek (spojený se smyslovými orgány v přední části těla). Jak se během doby vyvíjela složitější těla a typy chování, mozek rostl dopředu směrem od páteře, a přední mozek se tak rozrůstal víc než jiné části. Přední mozek raných savců si vyvinul novou vnější slupku zahrnující hypotalamus (specializovaný na koordinaci základních pohnutek a motivací), hipokampus (zaměřený na paměť) a amygdalu (specializovanou na emoční učení a emoční reakce). Tyto struktury se někdy označují jako limbický systém (z latinského *limbus* čili „hranice“, „okraj“), protože obemykají zbývající části mozku a vytvářejí jakousi hranici.

Jak savci začali dorůstat větších tělesných velikostí a rozrůžňovalo se jejich chování (po vymření dinosaurů), přestavba pokračovala. U sociálněji zaměřených savců, zvláště mezi primáty, se vyvinula nová vrstva nervové tkáně a rozšířila se tak, že obalila původní limbický systém. Tento neokortex (z latiny „nová vrstva“) je šedá kůra charakteristická pro lidský mozek. Zvláště zajímavá je přední část neokortexu, a to proto, že některé její oblasti zřejmě nejsou předurčeny ke konkrétním úkolům, jako je třeba pohyb prstu či zpracování zvuku. Spíše jsou tu proto, aby vytvářely nové asociace a zapojovaly se do myšlení, plánování a procesu rozhodování, tedy do mentálních pochodů, které mohou živého jedince osvobodit od pouhého reagování na bezprostřední situaci.

Tento růst frontálního kortexu se nabízí jako slibné vysvětlení nejednotnosti, kterou zakoušíme ve své mysli. Frontální kortex je možná sídlem rozumu – je to onen proslulý Platónův vozataj, respektive Duch zmiňovaný svatým Pavlem. Převzal vládu, ačkoli ne zcela, od primitivnějšího limbického systému – Platónova špatného koně, respektive těla u svatého Pavla. Toto vysvětlení budeme nazývat *prometheovský scénář* lidské evoluce,

podle postavy z řecké mytologie, která ukradla bohům oheň a dala ho lidem. V tomto scénáři byli naši předkové pouhá zvířata ovládaná primitivními emocemi a popudy limbického systému až do chvíle, než obdrželi božský dar rozumu vtělený do nově rozšířeného neokortexu.

Prometheovský scénář je příjemný v tom, že nás elegantně pozvedá nad ostatní živočichy a ospravedlňuje nadřazenost člověka jeho racionalitou. Současně vystihuje náš pocit, že ještě nejsme bohy, že plamen rozumu je pro nás dosud něčím novým a ještě jsme jej zcela neovládli. Tento scénář jde též dobře dohromady s některými důležitými ranými objevy rolí, které zastávají limbický systém a frontální kortex. Pokud se například přímo podráždí některé oblasti hypotalamu slabým elektrickým proudem, vyvolá to u krys, koček a jiných savců sklon k přežíraní, zuřivost a hypersexualitu, což naznačuje, že za mnoha našimi základními živočišnými instinkty stojí limbický systém.¹⁴ Obráceně, když člověk utrpí poškození frontálního kortexu, někdy se u něj objeví zvýšená sexuální žádostivost a agresivní chování, protože frontální kortex hraje důležitou roli v potlačování či tlumení impulzů ovlivňujících chování.

Ve virginské univerzitní nemocnici měli nedávno podobný případ.¹⁵ Jistý učitel po čtyřicítce začal z ničeho nic chodit za prostitutkami, surfovat na webových stránkách s dětskou pornografií a dělat sexuální návrhy mladým dívkám. Netrvalo dlouho a obvinili ho ze sexuálního obtěžování dětí. Den před vynesemím rozsudku musel učitel na nemocniční pohotovost kvůli silné pulzující bolesti hlavy a neustávajícímu nutkání znásilnit svoji domácí. (Jeho žena ho totiž z domu vyhodila už několik měsíců předtím.) Dokonce během hovoru s doktorem obtěžoval sestřičky žádostmi o pohlavní styk. Snímek mozku ukázal, že za jeho chováním stojí obrovský nádor na frontálním kortexu. Nádor stlačoval veškerou okolní tkáň a bránil frontálnímu kortexu vykonávat jeho funkci – potlačovat nevhodné chování a předvídat důsledky. (Copak by někdo se špetkou rozumu předvedl takový výstup pouhý den před svým soudem?)

Jakmile mu nádor odstranili, hypersexualita zmizela. Když se nádor následující rok znovu objevil, příznaky se vrátily, a když i tento tumor vyoperovali, symptomy zase zmizely.

Prometheovský scénář má však jednu chybu – předpokládá, že rozum se usídlil ve frontálním kortexu, ale emoce zůstaly v limbickém systému. Ve skutečnosti však frontální kortex umožnil u lidí velký rozvoj emocionality. Spodní třetina neofrontálního kortexu se označuje jako orbitofrontální kortex, protože jde o část mozku přímo nad očima (*orbit* znamená v latině oční důlek). Tato oblast kortexu se zvláště u lidí a dalších primátů dále zvětšila a je to jedna z nejsoustavněji aktivních oblastí mozku během emocionálních reakcí.¹⁶ Orbitofrontální kortex hraje ústřední úlohu při zvažování míry odměny či trestu v různých situacích. Naskytne-li se okamžitá možnost potěšení nebo bolesti, ztráty nebo zisku, neurony v této části kůry začnou prudce vysílat signály.¹⁷ Přitahuje-li nás jídlo, krajina či atraktivní osoba nebo odpuzuje-li nás mrtvola zvířete, podlézavá písnička či partner při schůzce naslepo, v tu chvíli náš orbitofrontální kortex pracuje naplno, aby v nás vyvolal emocionální pocit, že se *chceme* buď přiblížit, nebo naopak stáhnout pryč.¹⁸ Proto se orbitofrontální kortex jeví jako lepší kandidát pro sídlo Id nebo pro tělo u svatého Pavla než pro superego či duši.

Důležitost orbitofrontálního kortexu pro emoce dále doložily výzkumy na lidech s poškozením mozku. Neurolog Antonio Damasio zkoumal lidi, kteří v důsledku mrtvice, nádoru či úrazu hlavy ztratili různé části svého frontálního kortexu. V 90. letech 20. století Damasio zjistil, že při poškození jistých částí orbitofrontálního kortexu pacienti přicházejí o téměř všechny emocionální prožitky. Vypovídají, že tam, kde by měli cítit nějakou emoci, necítí nic, a výzkumy jejich autonomních reakcí (jaké se využívají při testech na detektoru lži) potvrzují, že jim scházejí normální tělesné reakce, jež my ostatní zakoušíme při sledování něčeho hrozného nebo naopak krásného. Jejich rozumové a logické schopnosti však dotčeny nejsou.

V testech inteligence a znalosti sociálních pravidel a morálních principů dosahují normálních výsledků.¹⁹

Jak se pak takto postižení lidé chovají v běžném životě? Když teď nejsou zatíženi rozptylujícími emocemi, stanou se z nich jedinci s přehnaně logickým uvažováním a schopností prohlédnout citovou mlhu, jež nám ostatním zakrývá stezku dokonalé racionality? Nikoli, stane se pravý opak. Zjišťují, že nejsou schopni činit ta nejjednodušší rozhodnutí či si stanovovat cíle, a životy se jim rozpadají pod rukama. Když se rozhlížejí kolem sebe a v duchu se ptají „co si mám počít“, vidí desítky možností, ovšem schází jim bezprostřední vnitřní pocity libosti a nelibosti. Musí zvažovat pro a proti u každé volby rozumem, ale při absenci pocitů vidí pramalý důvod vybrat jedno nebo druhé. Nám ostatním náš emocionální mozek při pohledu na svět okamžitě a automaticky vyhodnocuje skýtající se možnosti. Jedna z nich obvykle hned naskočí jako očividně nejlepší. Rozumem musíme zvažovat pro a proti pouze tehdy, když se dvě nebo tři možnosti zdají být stejně dobré.

Lidská racionalita rozhodujícím způsobem závisí na rozvinuté emocionalitě. Náš rozumový úsudek může vůbec fungovat jen díky dokonalé činnosti emocionálního mozku. Platónovo obrazné přirovnání k vozataji řídícímu vášně v podobě hloupých zvířat nejenže přeceňuje moudrost, ale také vozatajovu moc. Metafora jezdce na hřbetu slona vyhovuje Damasiovým zjištěním mnohem lépe – rozum a emoce musí jít ruku v ruce, aby zajistily inteligentní chování, ale většinu práce odvedou emoce (hlavní část slona). Když se objevil neokortex, umožnil jezdcí vstoupit na scénu, ale zároveň učinil mnohem chytrějším i slona.

Čtvrté rozdělení: řízené versus automatické

V 90. letech 20. století – tou dobou jsem rozvíjel svoji metaforu jezdce na slonovi – se obor sociální psychologie postupně přibližoval k podobnému pohledu na mysl. Po dlouhém období zahleděnosti do modelů založených na teorii zpracování

informací a zálibení v počítačových metaforách si začali psychologové uvědomovat, že v myslí neustále působí dva systémy procesů – řízené procesy a automatické procesy.

Představme si, že jste dobrovolníkem v následujícím experimentu.²⁰ Nejdříve vám experimentátorka zadá úlohy se slovy a řekne vám, abyste za ní přišli, až skončíte. Úlohy se slovy jsou jednoduché. Dostanete pětice slov, z nichž máte vytvořit smysluplné věty o čtyřech slovech. Tak například ze slov „oni, ji, otravovat, chápat, obvykle“ můžete vytvořit větu „oni ji obvykle chápou“ či větu „oni ji obvykle otravují“. Po několika minutách jste s testem hotovi a jdete podle pokynů na chodbu. Experimentátorka tam stojí, ale s někým se baví a nevěnuje vám pozornost. Jak myslíte, že se zachováte? Pokud polovina vět, které jste sestavovali, obsahovala slova související s drzostí („otravovat, nestoudný, útočně“), nejspíš se po minutě či dvou čekání experimentátorce vmísíte do hovoru se slovy: „Už to mám hotové, co mám dělat teď?“ Ale pokud jste sestavovali věty, v nichž byla synonyma drzosti nahrazena slovy spojenými se zdvořilostí („oni, ji, *vážít si*, chápat, obvykle“), je pravděpodobné, že tam budete tiše sedět a čekat klidně i deset minut, dokud vás experimentátorka nevezme na vědomí.

Obdobně mají lidé vystavení slovům souvisejícím se stářím tendenci kráčet pomaleji. Poté, co mají za úkol pracovat se slovy spojenými s univerzitními profesory, hrají lépe vědomostní hru „trivial pursuit“, zatímco slova související s fotbalovými chuligány jejich inteligenci dočasně sníží.²¹ A tyto účinky dokonce nezávisí ani na tom, zda ona slova člověk čte vědomě. Stejně účinky se projeví, pokud jsou slova předkládána podvědomí, tedy když se na obrazovce objeví jen na pár setin vteřiny a zmizí dřív, než je naše vědomí stihne zaznamenat. Avšak určitá část myslí ta slova vidí a uvede do chodu chování, které už psychologové dokážou poměřovat.

Podle průkopníka těchto výzkumů Johna Bargha zmíněné pokusy ukazují, že většina mentálních procesů se odehrává automaticky, bez potřeby vědomé pozornosti nebo řízení.

Většina automatických procesů je zcela nevědomá, i když některé z nich se částečně do vědomí dostávají; například jsme si vědomi „proudu vědomí“,²² který jako by protékal kolem podle vlastních asociačních pravidel bez sebemenšího pocitu úsilí či usměrňování ze strany já. Bargh staví automatické procesy do protikladu s řízenými procesy, tedy tím druhem myšlení, které vyžaduje určité úsilí, probíhá v krocích a vždy se odehrává na hlavním jevišti vědomí. Kdy například musíme odejít z domu, abychom stihli odlet letadla do Londýna v 6.26? Tohle si už musíme promyslet vědomě. Nejprve je třeba zvolit způsob přepravy na letiště, pak zvážit, nebudou-li na silnicích dopravní zácpy, jaké bude počasí a kolik času zabere bezpečnostní kontrola na letišti. Nemůžeme se jen tak sebrat a vyrazit. Pojedeme-li na letiště autem, budou skoro všechny naše činnosti za volantem probíhat automaticky – dýchání, mrkání, poposedávání na sedadle, denní snění, udržování dostatečného odstupe od auta před námi i hněv na pomalejší řidiče.

Řízené procesy jsou omezené (vědomě můžeme v každém okamžiku myslet jen na jednu věc), kdežto automatické procesy probíhají souběžně a mohou v jednu chvíli zpracovávat více úloh. Jestliže mysl provádí každou vteřinu stovky operací, musí být všechny až na jednu prováděny automaticky. Jaký je tedy mezi řízenými a automatickými procesy vztah? Je řízený proces tím chytrějším z obou? Je moudrým vůdcem, vládcem či ředitelem, který má na starosti nejdůležitější otázky a prozíravě určuje strategii a postupy pro ty méně inteligentní automatické procesy? Ne, to by nás vrátilo rovnou k prometheovskému scénáři a božskému rozumu. Abychom se zbavili prometheovského scénáře nadobro, bude jednodušší vrátit se v čase a podívat se, proč máme dva typy procesů. Proč máme malého jezdce a velkého slona.

Když se někdy před více než šesti sty miliony lety z prvních shluků neuronů vytvářely první mozky, musely tyto shluky svým nositelům přinášet nějakou výhodu, protože od té doby se organismy s mozky rozšířily. Mozek je přizpůsobivý, protože soustřeďuje

informace z nejrůznějších částí živočišného těla, aby mohl rychle a automaticky reagovat na hrozby a příležitosti v okolním prostředí. Kdybychom se posunuli v čase do doby před třemi miliony lety, viděli bychom Zemi plnou živočichů s výjimečně vyspělými automatickými schopnostmi, jako jsou ptáci, kteří se dovedli orientovat podle hvězd, mravenci, kteří uměli spolupracovat při válčení a při pěstování hub, a několik druhů hominidů už dovedlo vyrábět nástroje. Mnozí z těchto tvorů již měli vyvinuté systémy dorozumívání, ale žádný z druhů ještě nevyvinul jazyk.

Řízené procesy vyžadují jazyk. Prostřednictvím obrázků můžeme pracovat s útržky myšlenek, ale k tomu, abychom mohli naplánovat něco složitějšího, zvažovat pro a proti různých variant či analyzovat příčiny minulých úspěchů a selhání, k tomu zkrátka potřebujeme slova. Nikdo přesně neví, kdy lidské bytosti vyvinuly jazyk, nicméně většina odhadů se pohybuje v rozmezí od doby před dvěma miliony lety, kdy se mozky hominidů výrazně zvětšily, až k tak nedávné době jako před čtyřiceti tisíci lety, kdy vznikly jeskynní malby a jiné artefakty dokládající, že jejich tvůrce měl nepochybně moderní lidský mozek.²³ Ať už se kloníme spíše k jednomu či druhému konci tohoto rozmezí, je jasné, že jazyk, uvažování a vědomé plánování se objevily až v posledním kratičkém úseku evoluce. Daly by se přirovnat k novému softwaru Jezdec verze 1.0. Jeho jazykové části pracují dobře, ale programy na uvažování a plánování mají stále ještě hodně much.²⁴ Na druhé straně, automatické procesy za sebou mají tisíce produktových cyklů a jsou téměř dokonalé. Tyto rozdíly ve vyspělosti mezi automatickými a řízenými procesy možná vysvětlují, proč sice dnes máme vcelku levné počítače, které umí řešit logické, matematické nebo šachové úlohy lépe než člověk (pro většinu z nás jsou tyto úlohy obtížné), ale žádný z našich robotů, ať je sebedražší, nedokáže projít mezi stromy v lese stejně dobře jako průměrné šestileté dítě (naše smyslové a motorické systémy jsou dokonalé).

Evoluce se nikdy nedívá dopředu. Neumí plánovat, jak se nejlépe dostat z bodu A do bodu B. Místo toho se objevují

malé změny existujících forem (děje se tak genetickou mutací) a šíří se v populaci v takové míře, v jaké se zefektivňují reakce organismů na existující podmínky. Když se u lidí vyvinuly jazykové schopnosti, nebyl lidský mozek ještě uzpůsoben k tomu, aby předal otěže vlády jezdcí (vědomému myšlení ve slovech). Vše už fungovalo velmi dobře a jazyková schopnost se rozvíjela v rozsahu, v jakém umožňovala slonovi dělat něco důležitého lépe. *Jezdec se vyvinul, aby sloužil slonovi*. Jakmile však již byl jazyk jednou na světě, stal se bez ohledu na svůj původ mocným nástrojem, který bylo možné nově využívat, a evoluce pak vybrala ty jedince, kteří jej dokázali používat nejlépe.

Jednou z výhod jazyka je to, že se člověk mohl částečně vymanit z „nadvlády podnětů“. Behavioristé, jako třeba B. F. Skinner, byli s to vysvětlit mnohé chování zvířat jako řadu propojujících souvislostí mezi podněty a reakcemi. Některá z těchto propojení jsou vrozená – například zrakový vjem či vůně přirozené potravy vyvolá u zvířete hlad a následnou konzumaci. Jiná propojení jsou naučená, jak ukázal Ivan P. Pavlov na psech, které nejprve naučil, že začátek krmení se oznamuje pomocí zvonku, až po nějaké době začali slinit již při pouhém zvuku tohoto zvonku. Behavioristé pohlíželi na živočichy jako na otroky svého okolí a naučených vzorců, kteří u všech podnětů vždy slepě reagují na ty vlastnosti, které jim slibují nějakou odměnu. Podle behavioristů se člověk od ostatních živočichů neliší. Z tohoto hlediska by bylo možné hořekování svatého Pavla parafrázovat jako „moje tělo je pod vládou podnětů“. To, že nám tělesné rozkoše přinášejí takové uspokojení, není žádná náhoda. Struktura našeho mozku je (podobně jako u krysy) taková, že potrava a sex vyvolávají výron malých dávek dopaminu, nervového přenašeče, díky němuž v nás mozek vyvolává potěšení z činností přispívajících k přežití našich genů.²⁵ Důležitá úloha Platónova „špatného“ koně spočívá v tom, že nás přitahuje k takovýmto věcem, které pomohly našim předkům úspěšně přežít – a tím se stát našimi předky.

Co se týče člověka, neměli behavioristé ovšem tak docela pravdu. Řízený systém umožňuje lidem přemýšlet o dlouhodobých cílech, a díky tomu uniknout tyranii „tady a teď“, automatickému vyvolání žádostí pohledem na lákavé objekty. Člověk je s to představit si i další možnosti, které právě nevidí; dokáže vážít dlouhodobá zdravotní rizika, kterými může zaplatit za okamžitá potěšení, a v rozhovorech s druhými se může poučit, které volby přinášejí úspěch a prestiž. Naneštěstí se ale behavioristé v lidech přece jenom tak docela nepletli. I když totiž řízený systém neodpovídá principům behaviorismu, má na chování také poměrně málo vlivu. Automatický systém byl přirozeným výběrem uzpůsoben tak, aby spouštěl rychlé a spolehlivé jednání. Zahrnuje části mozku, které přinášejí pocity potěšení nebo bolesti (kupříkladu orbitofrontální kortex), nebo spouštějí motivace potřebné pro přežití (kupříkladu hypothalamus). Automatický systém ovládá uvolňování dopaminu. Naproti tomu na řízený systém je naopak lepší nahlížet jako na jakéhosi poradce. Je to jezdec, který sedí na hřbetu slona a má za úkol pomáhat slonovi lépe se rozhodovat. Jezdec vidí dále do budoucnosti a také se může dozvědět užitečné informace od jiných jezdců či studiem map, ale poručit slonovi proti jeho vůli nedokáže. Mám za to, že blíže pravdě než Platón byl skotský filozof David Hume, když napsal: „Rozum je a má být jen otrokem afektů, nemůže si nikdy nárokovat jinou úlohu než jim sloužit a být jich poslušen.“²⁶

Jezdec je zkrátka poradce či sluha; nikoli král, prezident nebo vozataj pevně svírající otěže. Jezdec je Gazzanigův vykladač. Je to vědomé, řízené myšlení. Kdežto slon je všechno ostatní. Slon, to jsou podvědomá tušení, instinktivní reakce, emoce a intuice, jež tvoří většinu automatického systému. Slon i jezdec mají každý svoji inteligenci, a pokud dobře spolupracují, dovolují člověku vyniknout. Ne vždy však spolupracují dobře. Dále popíšu tři spletité situace z každodenního života, které přibližují, jak složitý občas bývá vztah mezi jezdcem a slonem.

Selhání sebekontroly

Představme si, že je rok 1970 a vy jste čtyřleté dítě v pokusu Waltera Mischela ze Stanfordovy univerzity. Jednoho dne vás ve školce zavedou do místnosti, kde se setkáte s příjemným panem doktorem v bílém plášti, který vám půjčí hračky a chvílku si s vámi hraje. Pak se vás nejprve zeptá, jestli máte rádi sladkosti (máte), a poté dále, zda byste si radši vzali talíř s jedním nebo talíř se dvěma kousky (samozřejmě byste si radši vzali ten se dvěma). Načež vám muž řekne, že musí na chvíli odejít, a pokud počkáte, než se vrátí, budete si moct vzít talíř se dvěma cukrovinkami. Pokud však čekat nechcete, můžete zmáčknout tlačítko zvonku a on přijde a dá vám talíř s jedním kouskem. Když ovšem zazvoníte, dva kousky nedostanete. Muž odejde. Vy hledíte upřeně na talíře. Sbíhají se vám sliny. Po sladkostech velmi toužíte, touhu se však snažíte potlačit. Jste-li jako většina čtyřletých dětí, vydržíte to jenom pár minut, a pak stisknete tlačítko zvonku.

Nyní přeskočme do roku 1985. Mischel poslal vašim rodičům dotazník, v němž se ptá na vaši osobnost, vaši schopnost odložit uspokojení a vyrovnat se s frustrací a také na vaše výsledky u standardní zkoušky studijních předpokladů pro přijetí na univerzitu. Vaši rodiče dotazník vyplní a pošlou ho zpátky. Při vyhodnocení Mischel zjistil, že doba v sekundách, po kterou jste v roce 1970 vydrželi čekat, než jste zazvonili na zvoněk, předpovídá nejenom to, co o vás rodiče řeknou o patnáct let později, ale také pravděpodobnost, s jakou vás přijmou na špičkovou univerzitu. Děti, jež v roce 1970 dokázaly překonat nadvládu podnětů a odkládat potěšení o pár minut déle, uměly lépe odolávat pokušení i jako teenageři, soustředit se na studium a ovládat se, když se věci nevyvíjely podle jejich přání.²⁷

V čem spočívalo tajemství jejich úspěchu? Z větší části ve strategii – ve způsobu, jakým děti dokázaly využít svou omezenou schopnost mentální kontroly k přesunutí pozornosti. V pozdějších výzkumech Mischel objevil, že úspěšné byly ty děti, které na pokušení nehleděly nebo byly s to myslet na jiné příjemné

činnosti.²⁸ Tyto myšlenkové dovednosti představují jeden z rysů emocionální inteligence – schopnost rozumět vlastním citům a touhám a řídit je.²⁹ Emocionálně inteligentní osoba má zkušeného jezdce, který umí odvést slonovu pozornost a přemluvit jej, aniž by se s ním musel utkat v přímém souboji vůlí.

Pro řízený systém je obtížné porazit automatický systém jen silou vůle. Podobně jako unavený sval,³⁰ i on se rychle vyčerpá a poddá, zatímco automatický systém běží samovolně, bez úsilí a neustále. Jakmile pochopíme sílu nadvlády podnětů, můžeme ji s výhodou využít tak, že změním podněty ve svém okolí a těm nežádoucím se vyhneme. Pokud to není možné, je jinou možností zkusit si vědomě představovat méně svůdné rysy lákavých podnětů. Jako příklad lze uvést buddhismus, který ve snaze přerušit tělesnou připoutanost lidí k jejich vlastnímu či cizímu tělu vyvinul metodu meditace zaměřenou na rozkládající se mrtvoly.³¹ Slonovy budoucí tužby může jezdec ovlivnit tak, že mu bude před oči stavět něco, co automatický systém odpuzuje.

Neodbytné myšlenky

Pro rozdělenou duši měl hluboké pochopení Edgar Allan Poe. V povídce „Démon zvrácenosti“ provede Poeův hrdina dokonalou vraždu, zdědí po zavražděném majetek a léta si šťastně užívá mrzce nabytého bohatství. Kdokoli se mu do vědomí derou myšlenky na jeho čin, zamumlá si pod vousy „nic mi nehrozí“. Vše běží hladce až do okamžiku, kdy svoji mantru přeformuluje na „nic mi nehrozí... samozřejmě, pokud nebudu natolik bláhový, abych se přiznal“. A tahle myšlenka se stane jeho zhoubou. Snaží se potlačit myšlenku na přiznání, ale čím víc o to usiluje, tím neodbytněji ho ta myšlenka pronásleduje. Jednoho dne zpanikaří, dá se na útěk a lidé se pustí za ním. Ztratí vědomí, a když přijde k sobě, dozví se, že se ke všemu přiznal.

Tuto Poeovu povídku mám moc rád a nejvíc ze všeho se mi líbí její název. Kdykoli stojím na útesu, na střeše budovy či na

balkoně vysoko nad ulicí, démon zvrácenosti mi našeptává: „Skoč.“ Není to příkaz, je to pouze slovo, které se mi náhle vynoří ve vědomí. Když se účastním slavnostní večeře a sedím vedle někoho, koho si vážím, démon mi ze všech sil našeptává ty nejnepřístojnější věci, jaké lze vypustit z úst. Co je ten démon zač? Dan Wegner, jeden z nejzvrácenějších a nejtvůrčivějších sociálních psychologů, které znám, přivlekl démona do laboratoře a dostal z něj doznání, že je součástí automatických procesů.

Ve Wegnerových pokusech účastníky požádali, aby ze všech sil nemysleli na cokoli konkrétního, kupříkladu na bílého medvěda, jídlo či nějaký stereotyp. Nemyslet na něco je opravdu obtížná věc. Důležitější však je to, že v okamžiku, kdy člověk upustí od snahy potlačit nějakou myšlenku, myšlenka se vynoří s o to větší silou a lze ji zaplašit ještě obtížněji. Jinými slovy, Wegner ve svých pokusech vytváří v lidech malé obsese tím, že jim dá za úkol nemít obsese. Wegner popisuje tento účinek jako „ironický proces“ mentálního řízení.³² Když se řízený proces snaží ovlivnit myšlenky („nemysli na bílého medvěda!“), stanoví tím explicitní cíl. A kdykoli někdo sleduje cíl, musí část jeho mysli automaticky hlídat, jak se mu daří cíle dosahovat, aby mohla případně nařídit opravy či poznat, že se dostavil úspěch. Je-li tím cílem nějaký čin ve vnějším světě (například včasný příjezd na letiště), funguje tato zpětná vazba dobře. Ovšem jde-li o cíl v mentální rovině, působí to kontraproduktivně. Automatické procesy stále kontrolují: „Nemyslím náhodou na bílého medvěda?“ Jelikož samotná kontrola nepřítomnosti určité myšlenky tuto myšlenku uvádí na scénu, musí se jedinec o to víc snažit zaměřit své vědomí jinam. Automatické a řízené procesy jdou nakonec proti sobě a nutí se navzájem k čím dál většímu vypětí. Ale zatímco řízené procesy rychle ochabují, neúnavné automatické procesy pracují nyní již bez odporu vesele dál a vyvolávají představy celého stáda bílých medvědů. Pokus zbavit se nepříjemné myšlenky tak této myšlence zajišťuje místo na seznamu neodbytných a neustále se vracejících představ.

Vraťme se teď k mé účasti na slavnostní večeři. Moje jednoduchá myšlenka „hlavně ze sebe neudělej hlupáka“ spouští automatické procesy hledající možné stopy vlastního pošetilého chování. Dobře vím, že by bylo hloupé zmiňovat velké pigmentové znaménko na čele některého z přítomných, říci některé dámě „miluju tě“ nebo vyřvávat oplzlosti. Ve vědomí mi vytanou tři myšlenky: zmínka o pigmentovém znaménku, slova „miluju tě“ a vykřikování oplzlostí. Nejsou to příkazy, jsou to pouze myšlenky, které mi vstoupily do hlavy. Freud postavil svoji teorii psychoanalýzy z velké části právě na dotěrných myšlenkách a volných asociacích a zjistil, že často mívají sexuální nebo násilný obsah. Wegnerův výzkum však nabízí jednodušší a nevinnější vysvětlení: automatické procesy každodenně produkují tisíce myšlenek a představ, a to často náhodnou asociací. Z nich nám utkví ty, které nás obzvlášť šokují a které se snažíme potlačit nebo popřít. Nepotlačujeme je z důvodu, že bychom v hloubi duše věděli, že jsou pravdivé (ačkoli některé mohou být), ale proto, že jsou děsivé či nemravné. Pokud se je ale pokusíme potlačit a neuspějeme, mohou se proměnit v ten druh obsedantních myšlenek, které nás vedou k víře ve freudiánské teorie o temném a zlém nevědomí.

Proč je tak těžké zvítězit ve sporu

Představme si následující příběh:

Julie a Mark jsou sourozenci. Během prázdnin na vysoké škole spolu odcestují do Francie. Jednu noc tráví v chatce u pláže a napadne je, že by mohlo být zajímavé a zábavné, kdyby se pomilovali. Přinejmenším to pro ně oba bude nový zážitek. Julie už sice užívá antikoncepční pilulky, ale protože nechťejí nic riskovat, Mark si i tak vezme kondom. Oběma se společné milování líbí, ale přesto se rozhodnou, že už to nikdy nebudou opakovat. Tato noc zůstane jejich nejhlubším tajemstvím, což je ještě víc sblíží.

Máte za to, že je přijatelné, aby spolu měli dva dospělí sourozenci sex, pokud s tím oba souhlasí? Jestliže jste jako většina lidí v mých výzkumech,³³ bez zaváhání odpovíte, že to přijatelné není. Jak ale svůj názor ospravedlníte? Lidé často argumentují tím, že z incestních styků se rodí potomci trpící genetickými poruchami. Namítnu-li, že sourozenci z našeho příběhu použili zdvojenou ochranu proti početí, nikdo neřekne: „No dobře, tak potom je to v pořádku.“ Místo toho začnou lidé hledat jiné argumenty. Například: „Poškodí to jejich vztah.“ Když odpovím, že v tomto případě společný pohlavní styk jejich vztah posílil, dostane se mi odpovědi: „Vím, že je to špatné, jenom teď honem nejsem schopný vysvětlit proč.“

Jádro těchto výzkumů tkví v tom, že morální úsudek je podobný estetickému úsudku. Díváme-li se na obraz, většinou je nám okamžitě a automaticky jasné, jestli se nám líbí. Požádá-li nás někdo, abychom svůj úsudek vysvětlili, začneme dodatečně vymýšlet důvody. Ve skutečnosti nevíme, proč něco považujeme za krásné, ale jak Gazzaniga ukázal ve svých výzkumech zaměřených na rozdělení mozku, náš vykladač (jezdec) je ve vymýšlení důvodů velmi zběhlý. Hledáme přijatelný důvod, proč se nám obraz líbí, a chopíme se prvního, který dává smysl (třeba něco neurčitého s barvou či světlem nebo případně odraz malířovy tváře na lesklém nose klauna). S morálními diskusemi je to totéž v bledě modrém: dva lidé zastávají v nějaké záležitosti každý svůj pevný postoj. Jejich pocity mají přednost a důvody, kterými se vzájemně častují, si vymýšlejí až za pochodu. Co se stane, když někomu jeho argument vyvrátíme? Změní svůj postoj a zaujme naše stanovisko? Jistěže ne, protože důvod, který jsme vyvrátili, nebyl příčinou jeho postoje. Byl vymyšlen až poté, co dotyčný svůj postoj zaujal.

Posloucháme-li pozorně diskuse o morálce, můžeme si někdy všimnout překvapivé věci: tím, kdo drží otěže, je vlastně slon. To slon řídí jezdce, slon je tím, kdo rozhoduje, co je dobré a co špatné, co je krásné a co ošklivé. Podvědomá tušení, intuice a zkratkovité soudy se dějí neustále a automaticky (jak

to popsal Malcolm Gladwell v knize *Mžik*),³⁴ ale pouze jezdec dokáže sestavovat věty a vymýšlet zdůvodnění pro druhé. V morálních sporech se jezdec stává něčím víc než jen poradcem slona. Proměňuje se v advokáta bojujícího u soudu veřejného mínění, aby jiné přesvědčil o správnosti slonova názoru.

Taková je tedy naše situace, na niž žehrali svatý Pavel, Buddha, Ovidius a mnoho dalších. Lidská mysl je jakýmsi volným svazkem více částí, ale my se ztotožňujeme pouze s jednou z nich a jí věnujeme příliš mnoho pozornosti – jde o vědomé verbální myšlení. Podobáme se opilému muži ze známého vtipu, který hledá klíčky od auta pod pouliční lampou („A vy jste je ztratil přímo tady?“ ptá se strážník. „Ne,“ opáčí muž. „Vypadly mi tamhle v tom tmavém průchodu, ale tady pod lampou je líp vidět.“) Jelikož dokážeme vidět jen malý vrcholek obrovského ledovce činností, které mysl neustále provádí, jsme překvapeni, když se zdánlivě z ničeho nic objeví nějaké touhy či nutkání, přání a pokušení. Pak činíme prohlášení, slavnostní sliby či předsevzetí a poté překvapeně zjišťujeme, že se nám nedostává sil je provést. Občas podlehneme názoru, že bojujeme se svým nevědomím, se svým Id nebo se svým živočišným já. Ale ve skutečnosti jsme tímhle vším zároveň. Jsme jezdec i slon. Obě tyhle složky mají své silné stránky a zvláštní schopnosti. V dalších částech knihy se pokusíme popsat, jak spolu mohou tak složité a částečně bezradné bytosti, jakými jsme, vzájemně vycházet (kapitola 3 a 4), jak mohou najít štěstí (kapitola 5 a 6), psychologicky a morálně růst (kapitola 7 a 8) a nalézt ve svých životech nějaký cíl a smysl (kapitola 9 a 10). Nejprve však musíme zjistit, proč je slon takovým pesimistou.

KAPITOLA DRUHÁ

ZMĚŇME SVOJI MYSL

Vesmír je změna. Náš život je jen takový, jak na něj nablízíme.
Marcus Aurelius¹

*Všemu, co je, předchází mysl, mysl je základem, mysl je tvůrcem.
Kdokoli hovoří či jedná s nečistou myslí, za tím utrpení jde jako
kolo za tažným zvířetem.*
Buddha²

V uvedených citátech je obsažena nejdůležitější myšlenka populární psychologie – události vnějšího světa na nás působí jen skrze naši interpretaci těchto událostí, tím pádem můžeme-li ovládat své interpretace, máme plně pod kontrolou i svůj svět. Dale Carnegie, poradce a nejprodávanější autor knih o sebezdokonalování všech dob, cituje ve svém spisu z roku 1944 posledních devět slov citátu Marca Aurelia a označuje je za devět slov, která mohou změnit náš život.³ Před nedávnem vyslovil „dr. Phil“ (Phil McGraw) v televizi a na internetu jako jeden ze svých deseti „zákonů života“ následující tvrzení: „Skutečnost neexistuje, existuje pouze vnímání.“⁴ Leckdy to vypadá, že v sebezdokonalovacích kurzech a knihách nejde o moc více, než že se tato myšlenka a její praktické dopady na život vtlučkají lidem do hlavy tak dlouho, dokud jim vše nedojde. Někdy je podnětné to vidět na vlastní oči – nezdá se, že by se to stalo, když si osoba zatrpklá léty záští, bolesti a hněvu náhle uvědomí, že například otec jí přímo neublížil, když kdysi opustil rodinu. Udělal jediné to, že se odstěhoval z domu. Jeho čin byl morálně

špatný, ale bolest, kterou dotyčná osoba cítila, pramenila z její reakce na otcův čin. Pokud dokáže změnit své reakce, dokáže se též oprostít od prožitých bolestných dvaceti let a snad se i znovu sblížit se svým otcem. Uměním populární psychologie je vyvinout metodu (jinou než vtoukání něčeho do hlavy), která lidem umožní tento cíl uskutečnit.

Toto umění je prastaré. Vezměte si například Anicia Boëthia. Narodil se do vysoce postavené římské rodiny v roce 480 našeho letopočtu, čtyři roky poté, co Řím padl pod nájezdy Gótů. Dostalo se mu nejlepšího vzdělání té doby a dosáhl úspěchů ve filozofii i na význačných pozicích ve veřejné správě. Sepsal a přeložil desítky prací z matematiky, přírodních věd, logiky a teologie a současně dosáhl v roce 510 postavení římského konzula (nejvyšší volený úřad). Byl bohatý, dobře se oženil a jeho synové se také stali konzuly. Ovšem v roce 523, když jeho bohatství a moc dosáhly vrcholu, byl svými nepřáteli falešně obviněn ze zrahy na ostrogótském králi Theodorichovi kvůli tomu, že projevil loajalitu k Římu a jeho Senátu. Zbabělý Senát (kterého se zastával) ho zavrhl, Boëthius byl zbaven svého bohatství a cti, uvržen do vězení na odlehlém ostrově a v roce 524 popraven.

Brát něco „filozoficky“ znamená přijmout velké neštěstí bez toho, abychom naříkali či dokonce trpěli. Používáme tento termín částečně díky klidu, sebeovládání a odvaze, jaké prokázali tři starověcí filozofové – Sokrates, Seneca a Boëthius – během čekání na popravu. Boëthius v drobném spisu *Filozofie utěšitelkou*, který napsal ve vězení, ovšem přiznává, že se zpočátku nechoval v žádném případě filozoficky. Naříkal a psal uplakané básně. Proklínal nespravedlnost, stáří a Štěstěnu, jež mu zprvu žehnala a poté se od něj odvrátila.

Avšak když se Boëthius jedné noci opět zabýval svou bídou, zjevila se mu důstojná ženská postava – „paní Filozofie“ – důkladně mu vyčínila za jeho nefilozofické chování a poté s ním prošla různé přehodnocující výklady, které předznamenávají moderní kognitivní terapii (kterou si popíšeme dále). Nejprve Boëthia vyzvala, aby přemýšlel nad svým vztahem s bohyní

Štěstěnou. Filozofie Boëthiovi připomněla, že Štěstěna je vrtkavá a její přízeň přichází a odchází, jak se jí zlíbí. Když ji přece Boëthius přijal za svou milenkou, byl si dobře vědom toho, jaká je, a ona s ním zůstávala po dlouhou dobu. Jakým právem teď žádá, aby k němu byla nadále připoutána? Filozofie pak přednesla obranu Štěstěny následujícími slovy:

Bude snad mně jediné zakázáno uplatňovat své právo? Nebe smí přivádět jasné dny a pak je zakrýt jasnými nocemi. Rok smí hned ověncit tvář země květy a plody, hned zas ji zohyzdit mraky a lijáky. Moře má právo hned vábit klidnou hladinou, hned budit hrůzu bouřemi a příboji. Jen mne má poutat neukojitelná lidská touha ke stálosti, cizí mým zvykům?⁵

Filozofie poté říká, že změna je normální a Štěstěně po právu patří. („Vesmír je změna,“ pravil Aurelius.) Boëthius míval štěstí, teď ho nemá. To přece není důvod k hněvu. Měl by být spíš vděčný, že se přízni Štěstěny těšil tak dlouho, a teď, když ho opustila, by měl zůstat klidný. „Žádný člověk si nemůže být ničím jistý, dokud jej Štěstěna neopustí.“⁶ Filozofie se mu pak pokusí několika způsoby ukázat, jak se dá na věci dívat v jiném světle. Připomene mu, že jeho žena, jeho synové i otec, kteří jsou mu dražší než vlastní život, jsou dosud naživu. Pomůže mu nahlédnout, že neštěstí je přínosnější než štěstí. Štěstí vede člověka jen k tomu, že chce víc, že baží po dalším štěstí, ale nepřízeň ho posiluje. Pak Filozofie pozvedne Boëthiovu představivost vysoko do nebes, aby mohl shlédnout dolů na Zemi a spatřit ji jako titěrnou skvrnku, na které ještě titěrnější lidé rozehrávají své směšné a vposledku nevýznamné ambice. Přiměje ho, aby připustil, že bohatství a sláva přinášejí jen úzkost a lakomství, nikoli mír a štěstí. Když Boëthius spatří tyto nové perspektivy, je nakonec připraven na nejdůležitější lekci ze všech. Lekci, kterou už Buddha a Aurelius učili před několika staletími: „Nic není zoufalé, dokud to za zoufalé nepovažujete, a na druhé straně nic nepřináší štěstí, dokud vás

to nezačne uspokojovat.“⁷ Když si Boëthius toto ponaučení vzal k srdci, osvobodil se ze svého myšlenkového vězení, nabyl zpět rovnováhy, napsal knihu, jež bude lidi těšit po mnohá další staletí, a čelil smrti s důstojností.

Nemám v úmyslu naznačovat, že *Filozofie utěšitelkou* je pouze jakási populární psychologie na římský způsob. Nelze popřít, že vypráví příběh o cestě ke svobodě prostřednictvím vhledu, který bych rád blíže prozkoumal. V předchozí kapitole jsem navrhl metaforu, že naše rozpolcené já se podobá jezdcí na hřbetu slona, a tvrdil jsem, že příkládáme příliš velkou důležitost jezdcí – vědomému myšlení. Paní Filozofie (podobně jako současní představitelé populární psychologie) pracovala s jezdcem a dovedla ho k hlubšímu poznání a změně pohledu. Přesto platí, že pokud někdo z nás někdy dosáhl takovýchto průlomových vhledů do vlastního života a rozhodl se změnit své jednání a myšlení, nejspíš po takových třech měsících zjistil, že je opět na začátku. Epifanie neboli všelijaká zjevení pravdy dovedou měnit život,⁸ ale většinou v řádu dnů až týdnů zase vyšumí. Jezdec se nemůže jen tak rozhodnout, že se změní, a pak nařídít slonovi, aby přijal tento program za svůj. Trvalé změny lze dosáhnout pouze novým vycvičením slona, a to jde těžko. Pokud kurzy populární psychologie lidem pomohou (což se někdy skutečně daří), není to díky tomu, že změní jejich počáteční nazírání na vlastní chování, ale díky tomu, že objeví způsoby, jak lidem pomoci toto chování v průběhu několika měsíců změnit. Podmínkou zkrátka je, aby lidé vydrželi v kurzu tak dlouho, než se podaří slona převychovat. V této kapitole jsme se zaměřili na to, proč má slon u tolika z nás tendenci k obavám a pesimismu, a zmíníme tři nástroje, jež může jezdec při převýchově slona použít.

Čidlo libosti

Nejdůležitějšími slovy sloního jazyka jsou „líbí se, nelíbí se“ nebo také „přiblížit se, couvnout“. I ten nejjednodušší živočich

se musí neustále rozhodovat: Dát se vlevo, nebo vpravo? Mám pokračovat vpřed, nebo se zastavit? Jíst, nebo nejíst? Živočiškové s mozky dostatečnými složitými na to, aby měli emoce, činí tato rozhodnutí bez námahy a automaticky díky tomu, že jim v hlavě neustále běží cosi jako „čidlo libosti“. Když opice okusí nové ovoce, které chutná sladce, její čidlo libosti hlásí „to se mi líbí“. Opice pocítí slast a pořádně se zakousne. Je-li však chuť hořká, pocítí odpor a to ji odradí od další konzumace. Není potřeba zvažovat všechna pro a proti ani zapojovat myšlení. Postačí záblesky slasti a odporu.

Také my lidé máme čidlo libosti, které nepřetržitě pracuje. Jeho vliv je slabý, nicméně důkladné pokusy ukázaly, že člověk reaguje na principu „libost/nelibost“ na vše, s čím se setkává, i když si toho nemusí být vůbec vědom. Představte si, že se účastníte pokusu zaměřeného na takzvaný „afektivní priming“. Sedíte před obrazovkou počítače a upřeně pozorujete tečku v jejím středu. Přes tečku se každých několik sekund objeví slovo. Po vás se chce, abyste stiskli tlačítko u levé ruky, označuje-li to slovo pro vás něco dobrého či příjemného (zahrada, naděje, legrace), anebo tlačítko u pravé ruky, pokud zobrazené slovo vyjadřuje něco špatného nebo nepříjemného (smrt, tyranie, nuda). Vypadá to jednoduše, ale z jakéhosi důvodu u některých slov na vteřinu zaváháte. Aníž byste to tušili, počítač jen těsně předtím, než napíše cílové slovo, které máte zařadit, nechá na několik setin vteřiny na tečce bliknout ještě jiné slovo. Ačkoli jsou slova před cílovým slovem zobrazována podprahově (nedostanou se až do vědomí), váš intuitivní systém je natolik rychlý, že je stačí přechíst a ohodnotí je čidlem libosti. Pokud je tím podprahově zobrazeným slovem *strach*, vyvolá ve vašem čidlu libosti záporný pocit a vy pocítíte letmý záblesk nevole. Když pak za zlomek vteřiny uvidíte slovo *nuda*, odpovíte rychle, že je nuda špatná. Vaše negativní hodnocení nudy bylo usnadněno nebo „předpřipraveno“ slabým zábleskem nevole vůči strachu. Pokud po slově *strach* následuje slovo *zahrada*, bude vám naopak trvat déle, než řeknete, že zahrada

je dobrá, neboť vašemu čidlu libosti chvíli trvá, než se přepne od špatného k dobrému.⁹

Objev afektivního primingu v 80. letech 20. století otevřel v psychologii celý svět nepřímého měření. Najednou tu byla možnost obejít jezdce a mluvit přímo se slonem. To, co nám slon říká, bývá občas znepokojivé. Představme si například, že bychom místo bleskového zobrazení slov použili fotografie obličejů bělochů a černochů. Výzkumníci zjistili, že Američané všech věkových skupin, společenských tříd a politické orientace reagují slabým pocitem nelibosti na tváře černochů či jiných obrázků a slov spojených s afroamerickou kulturou.¹⁰ Lidé, kteří tvrdí, že nemají předsudky proti černochům, vykazují v průměru poněkud menší míru automatického předsudku, ale i tak mají jezdec a slon každý svůj názor. (Svého vlastního slona můžete vyzkoušet na stránkách www.project-implicit.com.) Dokonce i mnoho Afroameričanů v sobě nese tento implicitní předsudek, ačkoli jiní Afroameričané dávají černošským obličejům a jménům spíše přednost. V průměru tedy Afroameričané vycházejí jako skupina bez implicitního předsudku proti jedné či druhé straně.

Jednu z nejbizarnějších ukázek činnosti tohoto čidla libosti předvedl ve své práci Brett Pelham,¹¹ který zjistil, že osobní čidlo libosti je vybuzeno našim vlastním jménem. Když zaslechneme nebo vidíme slovo připomínající naše jméno, vyvolá v nás slabý záblesk libosti myšlenku, že ta věc je dobrá. Když kupříkladu muž jménem Dennis přemýšlí o svém budoucím povolání, uvažuje následovně: „Právník, doktor, bankéř, dentista... hm, dentista rozhodně *nezní špatně!*“ A opravdu – lidé se jménem Dennis či Denisa se stávají dentisty s nepatrně větší pravděpodobností než nositelé jiných jmen. Muži se jménem Lawrence a ženy pojmenované Laurie se o něco častěji stávají právníky (lawyer). Louisové a Louisy se častěji stěhují do Louisiany či do města St. Louis a lidé se jmény George a Georgina zase do Georgie. To, že upřednostňujeme vlastní jméno, se dá ukázat v matrice sňatků – lidé si o něco málo častěji berou protějšky,

jejichž jména znějí podobně jako jejich vlastní, i kdyby tou podobností byla jenom shoda iniciál. Když Pelham předložil svá zjištění na naší katedře, s překvapením jsem zjistil, že většina ženatých či vdaných lidí přítomných v místnosti jeho tvrzení dokládala – Jerry a Judy, Brian a Bethany a vítězi jsme byli já, Jon, a moje žena Jayne.

Zneklidňujícím závěrem Pelhamovy práce je skutečnost, že tři nejdůležitější rozhodnutí našeho života – čemu se budeme v životě věnovat, kde budeme bydlet a koho si vezmeme – mohou být ovlivněna (i když jen lehce) něčím tak triviálním, jako je zvuk našeho jména. Život je opravdu takový, jak na něj nahlížíme, ale toto nahlížení se odehrává velmi rychle a nevědomky. Slon reaguje instinktivně a odváží jezdce k novému cíli.

Sklon k negativitě

Kliničtí psychologové říkávají, že terapeutickou pomoc vyhledávají dva druhy lidí: ti, kteří potřebují ukáznit, a ti, kteří potřebují uvolnit. Nicméně na každého pacienta hledajícího pomoc či radu, jak si lépe organizovat život, jak se lépe hlídat a být zodpovědnější za svoji budoucnost, připadá plná čekárna lidí, kteří se chtějí uvolnit, odvázat a méně se trápit maličkostmi. Lidí, kteří si například zbytečně dělají těžkou hlavu z domnělých hloupostí, jež říkali na včerejší poradě, nebo kteří se již předem obávají odmítavé reakce, jež je podle nich sto procentně čeká na zítřejší schůzce. Slon většiny lidí vidí příliš mnoho věcí černě, a jen málo věcí pozitivně.

To je však logické. Kdybychom si měli zahrát na Stvořitele a navrhnout mozek mořské ryby, dali bychom jí do vínku stejně silné reakce na dobré příležitosti jako na hrozby? V žádném případě. Cena za zmeškání podnětu signalizujícího potravu není vysoká. Je velká šance, že v moři plave další potrava, takže jedna chyba nezpůsobí smrt hladu. Cena za opomenutí signálu, že je nablízku predátor, je však osudová. To je konec hry, konečná pro konkrétní sadu genů. Evoluci samozřejmě

neřídí žádný projektant či architekt. Mozky vznikající přirozeným výběrem však nakonec vypadají (alespoň nám se tak jeví), jako by je nějaký architekt navrhl, protože zpravidla produkují chování, které dokáže pružně reagovat na okolní prostředí (více viz Steven Pinker¹² o tom, jak přirozený výběr navrhuje bez architekta). V některých obecných rysech života živočichů lze dokonce vysledovat podobnosti napříč druhy, jež bychom mohli nazvat principy tvorby živých forem. Jeden takový princip je, že špatné je silnější než dobré. Reakce na hrozby a nepříjemnosti jsou rychlejší, silnější a hůře se potlačují než reakce na příležitosti a libé podněty.

Tento princip nazývaný „sklon k negativitě“¹³ se opakovaně objevuje všude v psychologii. V manželském životě je potřeba přinejmenším pěti dobrých či konstruktivních činů, aby se vynahradila škoda způsobená jedním činem kritickým či destruktivním.¹⁴ Při finančních transakcích a v sázkách je radost ze zisku jistě peněžní částky menší než bolest ze ztráty stejné částky.¹⁵ Při hodnocení lidské povahy lidé obvykle soudí, že na vyvážení jedné vraždy by bylo zapotřebí přibližně pětadvaceti statečně zachráněných lidských životů.¹⁶ Při přípravě jídla se pokrm snadno znečistí (stačí například jediné tykadlo švába), ale jen obtížně se to znovu napraví. Psychologové stále znovu a znovu zjišťují, že lidská mysl na špatné věci reaguje rychleji, silněji a úporněji než na srovnatelně intenzivní dobré věci. Silou vůle sami sebe nedokážeme přinutit, abychom viděli všechno jako dobré, protože náš mozek je zapojen tak, že vyhledává hrozby, napadení a nezdary, a na ně reaguje. Jak řekl Benjamin Franklin: „Nejsme si zdaleka tak vědomi nejlepšího zdraví, jako sebemenší nemoci.“¹⁷

Příklad dalšího možného principu konstrukce živých forem v živočišné říši by mohl být následující: protichůdné systémy působí proti sobě navzájem, než dosáhnou rovnovážného bodu, přičemž tento rovnovážný bod není neměnný. Když člověk po-
hne paží, jedna svalová skupina ji natahuje, kdežto druhá ji přitahuje. Obě skupiny jsou vždy mírně napnuté, připravené

k pohybu. Náš srdeční tep a dýchání jsou řízeny autonomní nervovou soustavou skládající se ze dvou podsystémů, které působí na naše orgány opačně: sympatické nervstvo připravuje lidské tělo k reakci „bojuj nebo uteč“, kdežto parasympatické nervstvo nás zklidňuje. Oba systémy jsou v činnosti neustále, avšak v různých vzájemných poměrech. Naše chování řídí dva protichůdné motivační systémy – systém apetence, který spouští kladné pocity a vyvolává v nás chuť jít vstříc určitým skutečností, a systém averze, jenž spouští záporné reakce a vyvolává v nás sklon odtahovat se od jiných věcí a vyhýbat se jim. Oba tyto systémy pracují neustále, sledují naše okolí a mohou v tentýž okamžik vyvolat protichůdné popudy¹⁸ (pak pocítujeme rozpolcenost či nerozhodnost). Jak se nakonec zachováme, určí jejich vzájemný poměr. (Metaforickým vyjádřením tohoto vyvažovacího procesu a jeho jemných fluktuací v čase je „čidlo libosti“.) Vzájemný poměr apetence a averze ale není neměnný, může se v mžiku změnit. Ze zvědavosti se jdeme podívat na místo nehody, ale pak se v hrůze odtáhneme při pohledu na krev, ačkoli bychom neměli být překvapeni, že něco takového vidíme. Chceme oslovit neznámou osobu, ale když k ní přistoupíme, jsme náhle paralyzováni. Systém averze je s to bleskově se rozjet na plný výkon¹⁹ a předběhnout pomalejší (a obecně slabší) systém apetence.

Jedním z důvodů, proč je systém averze tak rychlý a účinný, je skutečnost, že má veškeré vstupní informace z první ruky. Všechny nervové podněty z očí a uší míří nejprve do talamu, jakési ústřední přepojovací stanice v mozku. Z talamu jsou odesílány do zvláštních oblastí v kůře, specializovaných na zpracování smyslových informací, a z nich pak jsou předány do frontálního kortexu, kde se stávají součástí vyšších mentálních procesů a našeho neustávajícího proudu vědomí. Když si na konci této série procesů například uvědomíme, že před námi syčí had, můžeme se rozhodnout utéct, a následně dát nohám pokyn k běhu. Protože se však nervové vzruchy pohybují rychlostí jen asi třicet metrů za sekundu, může celá tahle

procedura včetně vlastního rozhodnutí trvat vteřinu či dvě. Z toho je zřejmé, že by se hodilo mít nějakou neuronovou zkratku – a touto zkratkou je takzvaná amygdala. Tato struktura sídlí přímo pod talamem, má přístup k toku nezpracovaných informací proudících talamem a reaguje na vzorce, které byly v minulosti spojeny s nebezpečím. Amygdala má přímé spojení s tou částí mozku kmenu, která aktivuje reakci „bojuj nebo uteč“. Pokud amygdala detekuje vzorec, který byl v minulosti součástí nějaké ohrožující události (například sykot hada), vyhlásí pro tělo nejvyšší poplach.²⁰

Jistě jste to už zažili také. Například když máte za to, že jste v místnosti sami, a náhle někdo za vámi promluví, anebo když sledujete filmový horor a na plátně se zčistajasna, bez předchozího varování hudbou, objeví psychopat s nožem v ruce, patrně sebou škubnete a srdce vám začne bít jako o závod. Negativní reakce vašeho těla přišla (rychlou zkratkou přes amygdalu) během jediné desetininy vteřiny, ještě než jste si mohli udělat rozumový obrázek o situaci (prostřednictvím pomalejší korové cesty) v následných devíti desetinách vteřiny. Ačkoli amygdala tu a tam zpracovává i kladné informace, mozek nemá k dispozici žádný odpovídající „hlásič dobrých zpráv“, který by nám rychle ohlásil chutné jídlo či vhodného partnera. Takové hodnocení zabere vteřinu až dvě. Tím se znovu potvrzuje, že špatné je rychlejší a silnější než dobré. Slon reaguje ještě dříve, než jezdec na cestě vůbec hada zahlédne. I když sami sebe můžeme přesvědčovat, že se hadů nebojíme, pokud se jich náš slon obává a postaví se na zadní, stejně nás shodí.

Ještě poslední dodatek k amygdale: má nejenom přístup k proudu syrových informací do mozku, aby mohla vyvolat rychlou odpověď na nebezpečí, ale dosáhne až do frontálního kortexu, kde dokáže ovlivňovat naše myšlení. Umí přepnout celý mozek do averzní reakce. Mezi emocemi a vědomými myšlenkami je spojení podobné obousměrné ulici – myšlenky mohou vyvolat emoce (například když přemýšlíme nad nějakou hloupostí, kterou jsme vypustili z úst), ale stejně tak emoce

mohou vyvolávat myšlenky, zejména aktivací mentálních filtrů, které ovlivňují další zpracování informací. Nával strachu vede k tomu, že jsme zvlášť obezřetní k dalším možným ohrožením. Pohlížíme pak na svět filtrem, který význačně události interpretuje jako možné ohrožení. Nával vzteku či hněvu na určitou osobu pro změnu aktivuje filtr, který způsobí, že cokoliv tato osoba řekne nebo udělá, budeme považovat za další dráždivý čin nebo provinění. Pocity smutku vás činí slepě vůči všem radostem i možnostem. Jak to vyjádřil jeden člověk známý svými depresemi: „Jak únavné, vyčpělé, ploché a ničemné se mi zdají všechny možnosti tohoto světa!“²¹ A když posléze Shakespearův Hamlet pronese svoji vlastní variaci na Marca Aurelia: „Nic není buď dobré, nebo špatné, pouze naše myšlení dělá věci dobrými, nebo špatnými“,²² má pravdu, ale mohl ještě dodat, že tím, co vede jeho myšlení k negativnímu vnímání všeho, jsou jeho záporné emoce.

Korová loterie

Hamlet měl smůlu. Jeho strýc a jeho matka se spřáhli a zabili jeho královského otce. Hamletova hluboká a dlouhá depresivní reakce na toto neštěstí ovšem prozrazuje, že měl smůlu ještě v dalším ohledu – byl od přirozenosti pesimistou.

Chceme-li vysvětlit osobnost, musíme vzít v úvahu, že příroda a výchova jdou vždy ruku v ruce. Příroda však popravdě hraje větší roli, než si většina lidí uvědomuje. Vezměme si případ jednovaječných dvojčat Daphne a Barbary. Tyto dívky vyrůstaly poblíž Londýna a obě dokončily školu ve svých čtrnácti. Našly si práci pro místní samosprávu, své budoucí manžele potkaly obě v šestnácti letech na taneční zábavě na místní radnici, obě potratily ve stejnou dobu a posléze obě porodily po dvou chlapcích a dívce. Obě měly strach z mnoha stejných věcí (například z krve a z výšek), měly zvláštní zvyky (obě rády pily vystydlou kávu, obě si dlaní nadzvedávaly špičku nosu a tomuto gestu říkaly neobvyklým slovem „squidging“). Nic z toho vám možná

nebude připadat překvapivé, dokud vám neprozradím, že Daphne a Barbara byly jako nemluvňata adoptovány dvěma různými rodinami a ani jedna z nich do svých čtyřiceti let neměla o existenci svého dvojčete ani tušení. V den, kdy se nakonec setkaly, měly nezávisle na sobě téměř stejné oblečení.²³ Takovéto souhry náhod mezi jednovaječnými dvojčaty oddělenými hned po narození jsou běžné, ale u dvojvaječných dvojčat, rovněž oddělených po narození, k nim nedochází.²⁴ Téměř v každém rysu, který se kdy zkoumal, se jednovaječná dvojčata (jež mají všechny geny stejné a strávila společně devět měsíců v jedné děloze) shodují více než dvojvaječná dvojčata téhož pohlaví (která rovněž strávila devět měsíců v jedné děloze, ale sdílejí jen polovinu genů). To znamená, že geny ovlivňují aspoň do určité míry téměř každý povahový rys. Ať už sledujeme inteligenci, míru extroverze, ustrašenost, sklon ke zbožnosti, politickou náklonnost, zálibu v jazzu či odpor k ostrým jídlům, v tom všem jsou si jednovaječná dvojčata podobnější než dvojvaječná dvojčata a navíc jsou si podobná v téměř stejné míře, i když byla při narození rozdělena.²⁵ Geny nejsou přesné technické výkresy popisující strukturu určité osoby. Podobají se spíše předpisům k postupnému utváření lidského jedince, které trvá léta.²⁶ Jelikož se jednovaječná dvojčata vyvíjejí podle stejného předpisu, jejich mozky jsou v dospělosti hodně podobné (avšak ne zcela stejné). A tyto podobné mozky vyvolávají u jednovaječných dvojčat mnoho stejných svérázných projevů chování. Dvojvaječná dvojčata se na druhé straně vyvíjejí podle dvou různých předpisů, které se souhrou okolností shodují v polovině pokynů. V dospělosti se však dvojvaječná dvojčata neshodují z padesáti procent a jejich mozky jsou zcela rozdílné, a tím pádem mají jejich nositelé i zásadně odlišné osobnosti, téměř tak odlišné jako lidé z nepříbuzných rodin.²⁷

Daphne a Barbara se staly známými jako „rozesmátá dvojčata“. Obě mají veselou povahu a obě mají ve zvyku se rozesmát uprostřed věty. Vyhrály v korové loterii. Mozky dívek byly přednastaveny tak, že na svět pohlížejí z té lepší stránky.

Jiné páry dvojčat se však narodily se sklonem vidět všechno spíše černě. Schopnost prožívat štěstí je jednou z těch stránek osobnosti, na které má dědičnost největší vliv. Výzkumy na dvojčatech obecně ukazují, že padesát až osmdesát procent z odchylky v *průměrné* úrovni štěstí jednotlivých lidí v populaci lze připsat spíše rozdílům v genech než rozdílům v životních zkušenostech.²⁸ (Chceme-li však u jednotlivých lidí porozumět konkrétním obdobím radosti a deprese, musíme se obvykle podívat na to, jak se s citovými predispozicemi jedince prolínají jeho životní zážitky.)

Průměrná či typická úroveň štěstí jedince se označuje jako jeho „afektivní styl“ (přičemž slovo „afekt“ zde označuje zakoušenou či pociťovanou část emoce). Afektivní styl jedince odráží každodenní rovnováhu sil mezi jeho systémem apetence a averze. Tuto rovnováhu umíme snímat přímo z hlavy. Z výzkumu mozkových vln se již delší dobu ví, že většina lidí vykazuje následující asymetrii: buďto větší aktivitu v pravém, nebo naopak v levém frontálním kortexu. Richard Davidson z Wisconsinké univerzity ke konci 80. let 20. století objevil korelaci mezi těmito asymetriemi a obecnými sklony jedince zažívat kladné a záporné emoce. Lidé s vyšší četností jistého druhu mozkových vln v levé části čelního laloku uváděli v porovnání s lidmi s větší aktivitou na pravé straně, že pociťují v každodenním životě méně strachu, úzkosti a studu. Následné výzkumy ukázaly, že tito koroví „leváci“ méně trpí depresemi a rychleji se zotavují z negativních zkušeností.²⁹ Rozdíl mezi korovými praváky a leváky lze zjistit už u nemluvnat. Desetiměsíční dítě s větší aktivitou na pravé straně mozku bude při krátkém oddělení od své matky spíše plakat.³⁰ A tento rozdíl v raném dětství zřejmě odpovídá rysu osobnosti, jenž se u většiny lidí po celou jejich dospělost nemění.³¹ Dítě s mnohem aktivnější pravou oblastí čelního laloku se bude jako batole více obávat nových situací. Během dospívání bude mít častěji obavy ze schůzek s protějškem a z dalších společenských aktivit. A později v dospělosti bude tento jedinec

s větší pravděpodobností potřebovat psychoterapii, aby se uvolnil. V korové loterii si nevytáhl šťastný los a po celý život se bude lopotně snažit oslabit sevření příliš silného systému averze. Moje známá s negativním afektivním stylem si jednou stěžovala na svůj život a kdosi jí radil, ať se zkusí přestěhovat do jiného města. „To nepomůže,“ odvětila, „budu nešťastná všude.“ Mohla docela dobře citovat parafrázi Aurelia od Johna Milтона: „Mysl je místem sama pro sebe a může učinit z pekla nebe a z nebe peklo.“³²

Otestujte si mozek

Rozhodněte, který soubor tvrzení vás spíše charakterizuje.

Soubor A:

- Vždy rád zkusím něco nového, když mám pocit, že to bude zábavné.
- Vidím-li možnost získat něco, co chci, rovnou se do toho pustím.
- Prožívám silně, když se mi přihodí něco dobrého.
- Často se vrhám do věcí po hlavě.

Soubor B:

- Bojím se dělat chyby.
- Kritika a napomínání mě silně zasahují.
- Dělá mi starosti, když mám pocit, že jsem v něčem důležitém neobstál(a) nejlépe.
- Ve srovnání s přáteli mě sužuje mnoho obav.

Lidé, kteří dají přednost souboru A před souborem B, mají styl blízký spíše apetenci a v průměru mají větší korovou aktivitu na levé straně čela. Lidé, kteří volí soubor B, mají naopak styl bližší k averzi a v průměru vykazují vyšší korovou aktivitu na pravé straně.

(Sada otázek byla po úpravě převzata od Carver a White, 1994. Copyright © 1994, The American Psychological Association. Upraveno se souhlasem.)

Jak změnit svoji mysl

Kdybych měl bratra jednovaječné dvojče, pravděpodobně by se špatně oblékal. Nakupování jsem vždycky přímo nesnášel a jsem schopen vyjmenovat pouze šest barev. Několikrát jsem se pokusil zlepšit svůj styl oblékání (a dokonce jsem párkrát souhlasil, aby mě ženy z mého okolí vzaly na nákupy), ale nikam to nevedlo. Pokaždé jsem se brzy vrátil ke svým původním návykům, které se mě drží od raných osmdesátých let. Nemohl jsem se jenom tak rozhodnout ke změnám a pouhou silou vůle se stát někým, kým nejsem. Objevil jsem ale jiný, byť možná zdoluhavější způsob, jak svůj styl vylepšit – oženil jsem se. A tak mám teď plný šatník elegantních svršků, naučil jsem se jich pár vhodně kombinovat, a kromě toho mám pořád po ruce oděvního poradce, který mi doporučuje další stylové varianty.

Stejně tak můžete změnit svůj afektivní styl, ovšem ani to nedokážete pouhou silou vůle. Musíte učinit nějaký krok, který změní váš repertoár myšlenek. V další části si popíšeme tři nejučinnější metody, kterými toho lze dosáhnout. Jsou to meditace, kognitivní terapie a Prozac. Všechny jsou účinné, neboť pracují se slonem.

Meditace

Řekněme, že se dočtete o nové pilulce, kterou stačí brát jednou denně a sníží vaši úzkost a zvýší pocit spokojenosti. Užívali byste ji? Řekněme dále, že tato pilulka má řadu vedlejších účinků, které jsou ale všechny příznivé. Zvyšuje sebehodnocení, schopnost empatie a důvěry a dokonce zlepšuje paměť. A konečně, tato pilulka je zcela přirozená a nic nestojí. Co vy na to? Užívali byste ji?

Taková pilulka existuje. Jmenuje se meditace.³³ Objevila ji mnohá náboženství a už dlouho před Buddhou ji praktikovali v Indii. Díky buddhismu se dostala do hlavního proudu kultury Západu. Existuje mnoho druhů meditace, ale jedno mají všechny společné – záměrně se pokoušejí soustředit pozornost