

JEDNA

Budu, nebudu, chci: co je pevná vůle a proč je důležitá

Pokud přemýšlíte o něčem, co vyžaduje pevnou vůli, co vás napadne jako první? Pro většinu z nás klasická zkouška pevné vůle znamená odolat pokušení, ať už se jedná o nějakou sladkost, cigaretu, výhodný výprodej nebo sex na jednu noc. Když lidé říkají „chybí mi pevná vůle“, mají tím obvykle na mysli „mám většinou problém říct ne, když moje ústa, žaludek, srdce nebo (doplňte si část lidského těla podle libosti) říkají ano“. Tady řešíme problém typu „nebudu“.

Říct „ne“ ale představuje jen jednu část toho, co po nás vyžaduje pevná vůle. Koneckonců slova „stačí přece říct ne“ jsou nejoblíbenější mantrou všech mistrů prokrastinace a lenochů celého světa. Někdy je důležitější říct „ano“. Co všechny ty věci, které neustále odkládáte na zítra (nebo na nikdy)? Pevná vůle vám pomůže, abyste je zařadili na svůj seznam úkolů, které uděláte dnes, navzdory tomu, že to ve vás vzbuzuje obavy, strach, nebo že kvůli tomu v televizi propásnete nejnovější pokračování nové reality show. V těchto případech se jedná o schopnost vyřešit problémy typu „budu“ – o vaši schopnost udělat, co je třeba, i když se části vaší osobnosti do toho nechce.

Problémy typu „budu“ a „nebudu“ představují dvě strany sebekontroly, ale samy o sobě nereprezentují to, co označujeme jako pevná vůle. K tomu, abyste mohli říci *ne*, když je třeba říci *ne*, a abyste mohli říci *ano*, když je třeba říci *ano*, potřebujete ještě třetí složku: schopnost pamatovat si, co ve skutečnosti chcete. Víím, že si myslíte, že opravdu *chcete* nějakou sladkost,

třetí sklenku martini nebo další volný den. Když ale čelíte nějakému pokušení nebo flirtujete s prokrastinací, musíte si uvědomit, že ve skutečnosti se vlastně chcete dostat do těch úzkých džínsů, získat v práci povýšení, splatit dluhy z kreditní karty, udržet si manželství nebo se nedostat do vězení. Co by vás totiž jinak zastavilo před tím, že budete jen následovat své okamžité touhy? Chcete-li mít nad sebou kontrolu, musíte v sobě v důležitých chvílích objevit motivaci. Toto je schopnost řešit problémy typu „chci“.

Pevná vůle spočívá v tom, že využijeme schopnost řešit problémy typu „budu“, „nebudu“ a „chci“ k tomu, abychom dosáhli svých cílů (a vyhnuli se problémům). Jak ještě uvidíme, lidské bytosti mají to štěstí, že jsou vybaveny mozkem, který nás v tomto úsilí podporuje. Ve skutečnosti právě rozvoj těchto tří schopností (budu, nebude, chci) možná definuje to, co znamená být člověkem. Než se pustíme do obtížné práce a začneme analyzovat, proč při použití těchto tří schopností často selháváme, začneme tím, že si vysvětlíme, proč je tak skvělé, že je vůbec máme. Nahlédneme krátce do lidského mozku, abychom viděli, kde se tento zázrak odehrává, a řekneme si, jak můžeme mozek trénovat, abychom měli pevnější vůli. Zamyslíme se také nad tím, proč je pevná vůle tak často nedostatkovým zbožím, a nad tím, jak můžeme využít další jedinečnou lidskou vlastnost, vědomí sebe sama, abychom se vyhnuli selhání vůle.

Proč máme vůli

Představte si to: jsme v době před 100 000 lety a jsme představitelé nové, nejpokročilejší vývojové linie člověka, jsme *homo sapiens*. Užijte si tedy chvilku všechny výhody tohoto faktu: palce postavené proti ostatním prstům, vzpřímenou páteř, jazylku (kost, jež vám umožňuje vydávat určité zvuky, které můžeme označit jako řeč – nemám ale sebelepší představu, jak to mohlo znít). Rovněž vám gratuluji ke schopnosti používat oheň (aniž byste se přitom sami stali obětí plamenů) a k vaší dovednosti vytvářet pomocí ostrých kamenných nástrojů obrazy bizonů a hrochů.

Ještě před několika generacemi jste byli po celý život odpovědní jen za několik věcí: 1. získat jídlo, 2. rozmnožovat se, 3. vyhnout se neočekávaným setkáním s živočichem známým jako *crocodylus anthropophagus*

(což je latinské označení pro krokodýla, který rád požírá lidi). Žijete však v soudržné tlupě a vaše přežití je zcela závislé na ostatních jedincích druhu *homo sapiens*. Znamená to, že na vašem seznamu priorit přibude položka „nikoho z nich zbytečně nevytočit“. Život ve společenství vyžaduje spolupráci a sdílení zdrojů – nemůžete si prostě vzít všechno, co chcete. Ukrást někomu jeho kýtu z bizona, případně jeho družku znamená, že by vás mohli z tlupy vykázat, případně i usmrtit. (Nezapomínejte na to, že ostatní exempláře *homo sapiens* také mají ostré kamenné nástroje a že vaše kůže není tak tlustá jako ta hroší.) Možná také budete potřebovat, aby se o vás tlupa postarala, když budete nemocní nebo zranění a nebudete se nějakou dobu moci zapojit do lovu a sběru. I v době kamenné byly zákonitosti toho, jak získat přítele a jak ovlivňovat ostatní, víceméně stejné jako dnes: pomozte sousedovi, když potřebuje střechu nad hlavou, podělte se s ním o jídlo, i když máte sami hlad, a raději si dvakrát rozmyslete, než mu řeknete, že „v téhle bederní roušce vypadáš hrozně tlustě“. Jinými slovy, potřebujete trochu sebekontroly.

V sázce totiž není jenom váš život. Na vaší schopnosti rozlišovat, s kým budete soupeřit (a zajistíte tak, aby nebyl členem tlupy) a s kým budete mít potomky (ruce pryč od bratranců a sestřenic, je důležité zvyšovat genetickou diverzitu, aby pak celou tlupu nevyhladila nějaká nevýznamná nemoc), totiž závisí přežití vás všech. A pokud se vám podaří najít si druhá nebo družku, očekává se, že v tomto svazku setrváte po zbytek života (a že to nebude jen jedno zalaškování si někde v křoví). Ano, všechno tohle pro vás, jakožto prvního zástupce (téměř) moderního člověka, představuje úplně nové způsoby, jak se dostat do problémů kvůli starým dobrým a ověřeným instinktům, jako je hlad, agresivita a sexuální touha.

Toto všechno byl jen začátek procesu, na jehož konci se u člověka objevila potřeba mít něco, co dnes označujeme jako pevnou vůli. Jak se odvíjela naše (pre)historie, stále vzrůstající komplexnost našich sociálních vazeb¹ vyžadovala odpovídající pokrok v míře sebekontroly. Potřeba zařadit se, spolupracovat a udržovat dlouhodobé vztahy vytvářela tlak na vývojově mladý lidský mozek, aby si vytvořil strategie, jež umožňují sebekontrolu. To, čím jsme dnes, je důsledkem reakce na tyto potřeby. Náš mozek se probral, a ejhle! Dostavila se schopnost mít pevnou vůli: je to tedy schopnost ovládat impulsy, jež nám umožnily stát se plně člověkem.

PROČ JE TO DŮLEŽITÉ I DNES

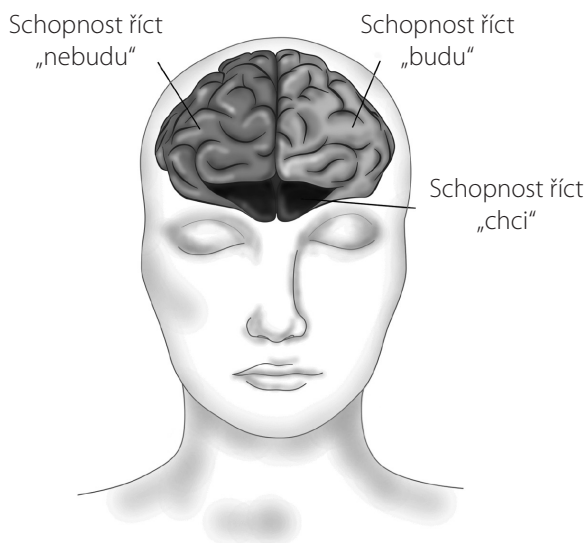
Když se vrátíme do současnosti (palce postavené proti ostatním prstům si samosebou ponecháme, jen si na sebe vezmeme trochu více oblečení), zjistíme, že došlo k jedné změně: vůle přestala být jen znakem, který odlišuje člověka od zvířat, a stala se něčím, co odlišuje jednoho člověka od druhého. Všichni jsme se narodili se schopností mít pevnou vůli, ale u některých z nás je tato schopnost výraznější než u ostatních. Lidé, kteří dokážou lépe ovládat svoji pozornost, emoce a jednání, jsou na tom skoro ve všech ohledech lépe². Jsou šťastnější a zdravější. Žijí ve vztazích, jež jsou více uspokojivé a trvají déle. Vydělají více peněz a dotáhnou to v životě dále. Lépe se jim daří zvládat stres, konflikty a překonat nepřátelské chování. Dokonce žijí déle. V porovnání s ostatními kladnými vlastnosti vychází pevná vůle jako ta nejdůležitější. Sebekontrola je totiž důležitějším předpokladem úspěchů ve studiu než inteligence³ (co vy na to, stoupenci standardizovaných testů?), významnějším indikátorem schopnosti vést než charisma⁴ (co ty na to, Tony Robbinsi?) a důležitějším faktorem pro manželské štěstí než empatie⁵ (ano, tajemství spokojeného manželství možná spočívá v tom, naučit se občas být zticha). Pokud chceme, aby náš život byl lepší, není možná špatné začít u nácviku pevné vůle. Abychom ji získali, zkusíme nejdříve z našeho standardně vybaveného mozku dostat něco navíc. Musíme se proto podívat, s čím vlastně budeme pracovat.

Pevná vůle očima neurovědy

Moderní schopnost sebekontroly je výsledkem dávných tlaků na to, abychom byli lepšími sousedy, rodiči a partnery. Ale jak přesně toho lidský mozek dosáhl? Toto tajemství zřejmě spočívá ve vývoji prefrontální kůry, což je takový pořádný balík neuronů hned za vaším čelem a očima. Po většinu evoluce člověka řídila prefrontální kůra především fyzický pohyb: chůzi, běh, uchopování, tažení něčeho. Byla to určitá forma prvotní sebekontroly. Jak se člověk vyvíjel, prefrontální kůra se zvětšovala a byla lépe propojena s ostatními částmi mozku. V současnost je její podíl v lidském mozku větší než u jakéhokoliv jiného živočišného druhu (proto nikdy nepotkáte psa, který by si někde dělal zásobu kostí na stáří). Jak se prefrontální kůra zvětšovala, získávala nové řídicí funkce: začala být odpovědná

za to, čemu věnujete pozornost, o čem přemýšlíte, dokonce i za to, jak se cítíte. Díky tomu byla schopná ještě lépe řídit, *co děláte*.

Robert Sapolsky, neurobiolog ze Stanfordovy univerzity, tvrdí, že dnes je hlavním úkolem moderní prefrontální kůry⁶ ovlivnit mozek (a tím pádem i vás), aby byl ochoten akceptovat „složitější“ variantu. Pokud je snazší zůstat ležet v posteli, prefrontální kůra vás přiměje z ní vstát a zacvičit si. Pokud by bylo jednodušší objednat si dezert, připomene vám prefrontální kůra důvody, proč by bylo lepší dát si jenom čaj. A když se jeví jako dobrý nápad odložit nějaký projekt na zítřek, postará se prefrontální kůra o to, abyste si pustili počítač a udělali kus práce.



Mechanismus pevné vůle v lidském mozku

Prefrontální kůra není jen jeden spojitý kus šedé mozkové hmoty: rozlišujeme v ní tři klíčové oblasti,⁷ jež se dělí o úkoly typu budu, nebude a chci. První oblast, která se nachází v horní levé části prefrontální kůry, se zaměřuje na řešení problému typu „budu“. Pomáhá nám začít řešit nudné, složité a stresující úkoly (a vydržet u nich), například zůstat ještě chvíli v tělocvičně, i když se nám už chce do sprchy. Pravá strana se zase stará o řešení problémů typu „nebudu“: brání vám podlehnout každému podnětu nebo touze. Díky této části mozku jste si nepřčetli za volantem textovou zprávu v telefonu a místo toho jste se soustředili na řízení. Tyto dvě oblasti prefrontální kůry řídí to, *co děláte*.