PORTÁL



Síla vůle

Roy F. Baumeister
John Tierney

Síla vůle

Roy F. Baumeister
John Tierney

PORTÁL

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

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

ISBN 978-80-262-2484-6

Obsah

Úvod 6

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

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

Poznámky 313

Věnováno našim dětem,
Atheně a Lukovi

Úvod

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Soumrak vůle

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Návrat vůle

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Evoluce a etiketa

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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