

# Posilněte si svoji vůli

Co chci, to dokážu

Tomáš Novák



psychologie pro každého

**VŮLE A JEJÍ ROLE V OSOBNÍM ŽIVOTĚ**  
**JAK ŘEŠIT OSOBNÍ PROBLÉMY**  
**TRÉNINK VŮLE**  
**PŘÍBĚHY LIDÍ BEZ VŮLE**

# Upozornění pro čtenáře a uživatele této knihy

Všechna práva vyhrazena. Žádná část této tištěné či elektronické knihy nesmí být reprodukována a šířena v papírové, elektronické či jiné podobě bez předchozího písemného souhlasu nakladatele. Neoprávněné užití této knihy bude **trestně stíháno**.

*Používání elektronické verze knihy je umožněno jen osobě, která ji legálně nabyla a jen pro její osobní a vnitřní potřeby v rozsahu stanoveném autorským zákonem. Elektronická kniha je datový soubor, který lze užívat pouze v takové formě, v jaké jej lze stáhnout s portálu. Jakékoliv neoprávněné užití elektronické knihy nebo její části, spočívající např. v kopírování, úpravách, prodeji, pronajímání, půjčování, sdělování veřejnosti nebo jakémkoliv druhu obchodování nebo neobchodního šíření je zakázáno! Zejména je zakázána jakákoliv konverze datového souboru nebo extrakce části nebo celého textu, umístování textu na servery, ze kterých je možno tento soubor dále stahovat, přitom není rozhodující, kdo takovéto sdílení umožnil. Je zakázáno sdělování údajů o uživatelském účtu jiným osobám, zasahování do technických prostředků, které chrání elektronickou knihu, případně omezují rozsah jejího užití. Uživatel také není oprávněn jakkoliv testovat, zkoušet či obcházet technické zabezpečení elektronické knihy.*





Copyright © Grada Publishing, a.s.

**PhDr. Tomáš Novák**

**POSILNĚTE SI SVOJI VŮLI**  
**Co chci, to dokážu**

Vydala Grada Publishing, a.s.  
U Průhonu 22, 170 00 Praha 7  
tel.: +420 220 386 401, fax: +420 220 386 400  
[www.grada.cz](http://www.grada.cz)  
jako svou 3628. publikaci

Odpovědná redaktorka Helena Varšavská  
Sazba a zlom Milan Vokál  
Návrh a realizace obálky Daniela Eftimiadisová  
Počet stran 144  
Vydání 1., 2009

Vytiskly Tiskárny Havlíčkův Brod, a.s.  
Husova ulice 1881, Havlíčkův Brod

© Grada Publishing, a.s., 2009  
Cover Photo © profimedia.cz

ISBN 978-80-247-2752-3 (tištěná verze)  
ISBN 978-80-247-6575-4 (elektronická verze ve formátu PDF)  
© Grada Publishing, a.s. 2011

# OBSAH

9	<b>ÚVODEM</b>
9	Nemožné? Takové slovo neexistuje
10	<b>VŮLE A VĚNO... Z RODINY</b>
12	Třetina větrem se klátící... a ti, kdo jsou papežtější než papež...
16	Pomoc pro ty, kdo (ne)mají jasno
21	Když dva činí totéž, není to totéž
24	<b>CO TO JE, OČ NÁM JDE?</b>
28	<b>ACH, TEN ZÁKLADNÍ POKUS</b>
30	<b>PŘIJATELNÁ DEFINICE VŮLE</b>
31	„Půle“ vůle
35	<b>CÍLE A VŮLE</b>
35	Aktuální retro
36	Manuál pro špičkové zahradníky
38	Iluze, nebo vrcholná šance lidství?
40	<b>V KNIHÁCH OSUDU JE PSÁNO?</b>
46	<b>ZVŮLE VŮLE</b>
46	Problémy nadměrného množství nebo nedostatku vůle

48	<b>PORUCHY VOLNÍHO JEDNÁNÍ – VŮLE JAKO BY BYLA NA DOVOLENÉ</b>
48	Poruchy složek volního procesu – rozhodně neměř a řež!
49	Impulzivní jednání – „vůle na maškarním plese“
50	<b>VĚČNĚ ZELENÉ RETRO</b>
51	Příběh pana lékárníka
58	<b>VŮLE A...</b>
58	Vůle a pojetí sebe sama
59	Vůle a vztah
63	Vůle a výchova
67	Vůle a alkohol a cigarety
68	Vůle a pocity viny
69	Muži, ženy a vůle
72	<b>TRADIČNÍ NÁVODOVÉ POSTUPY</b>
73	Předehra pro rozvíjení vůle
74	Víš, kam a proč napřít volní úsilí?
76	Cvičení „síly a moci vůle“ podle Břetislava Kafky
77	Úspěšné žití podle Gustava Gejerstama
78	Relaxačně hypnotický postup podpory vůle
80	Trénink vůle J. S. Matějky
83	Repetitorium výchovy vůle u dětí podle Pavla Říčana
85	<b>O PEVNÉ VŮLI RŮZNĚ</b>
85	Inspirace minulostí
86	Inspirace depresí
86	Inspirace asertivitou



- 87 Survivalová inspirace  
87 Inspirace: Na lovu bobříků  
102 „Sůl nad zlato“
- 

104

## **JAK NA TO, CO (NE)CHCEME**

- 104 Jak se zneurotizovat?  
107 Jak zneurotizovat druhé, zejména naše blízké  
109 Midasovo partnerské judo  
110 Bonus: Jak se nezneurotizovat  
113 Vaše volba?  
117 Kdy místo slabé vůle hovořit o depresi?
- 

122

## **NAŠI VÝTEČNÍCI**

- 123 Jen žádné zbytečné pocity viny!  
124 Když se budeš opravdu snažit, s tatrankou na Everest vylezeš  
126 Triumf vůle s ne zcela dokonalým happy endem  
127 Už zase skáču... v diskařském kruhu  
128 Vůle proti osudu  
128 Ach, ty děti!  
129 Gender poznámka
- 

130

## **VŮLE V KŘIVÉM ZRCADLE**

134

## **TRÉNINK VŮLE V KLIDU A POHODĚ**

- 139 Judo proti těm, kdo to s námi myslí nejlépe na světě
- 

143

## **ZÁVĚR**

144

## **PŘEČTĚTE SI**

# ÚVODEM

## *NEMOŽNÉ? TAKOVÉ SLOVO NEEXISTUJE*

Výše citovaná slova patří Reinholdu Messnerovi, muži, který vystoupil bez kyslíku na Mount Everest a poté takto zdolal všechny další osmitisícové vrcholy naší planety. Při společném výstupu na Everest zahynul jeho bratr. Nedostatkem kyslíku těžce traumatizovaný Reinhold, který svůj stav při sestupu nazval jako pološílenství, mu nedokázal pomoci.

### PŘÍKLAD

- Já se vždycky pro něco nadchnu a za chvíli mě to začne nudit. Tak mám doma Španělštinu pro samouky, skončila jsem u čtvrté lekce, a Ruštinu pro samouky – tam jsem došla do třetí lekce a učení pořád odkládám, až bude čas. Štve mě to, ale nenadělám s tím nic. Nedávno jsem se nadchla pro hip hop, chtěla jsem se to naučit a našla jsem si kurz. Bohudík mě to přešlo, než jsem to zaplatila.
- To je přesné, já jsem také taková. Neumím si poručit a dělat to, co třeba není v tu chvíli nutné, ale udělat by se to mělo. Když mám dojem, že něco musím, nejspíše se tomu chci vyhnout.
- Mě také zajímá spousta věcí, ale důslednost a pevná vůle se učit scházejí. To víte, mamina doma s dvěma dětmi...
- Chci zhubnout, rozhodnu se chodit do cvičení, ale jdu kolem cukrárny. Myslíte si, že si zakážu vstoupit?
- Nebo nádobí! Chci ho umýt a nemůžu se k tomu donutit. Pak si nadávám: „Kurňa, zase to zaschlo...“

Citovány jsou účastnice internetové diskuze na serveru [doktorka.cz](http://doktorka.cz)



# VŮLE A VĚNO... Z RODINY

Připadají vám citace v úvodu důvěrně známé? Nedivte se. Společným jmenovatelem jsou problémy s vůlí. Přesněji „slabá vůle“ – a na tu si v různých souvislostech stěžuje hodně lidí. Synonyma termínu vůle jsou dle patřičného slovníku slova nepřiliš přesně vystihující onen termín – „přání“, „rozkaz“ a „volnost“. To je snad přijatelnější staré označení „úmyslnost“.

Slovník „tajných věcí“ *Kryptadia* (Praha, Paseka 2000) zmiňuje i termín „líbezná vůle“, což je poněkud archaický termín pro libido. Dále uvádí do dnes běžnou formulaci „byla mu po vůli“, tj. oddala se mu se souhlasem. Cituje i variantu „mať vólu“, tj. mít chuť ke koitu.

V rámci vůle v psychologickém slova smyslu jde spíše o realizaci „přání či rozkazu“. „Volnost“ mnoho nebývá. Vůle může být vnímána jako specifická psychická charakteristika, dispozice i volní proces. O vůli lze hovořit, pokud si uvědomujeme alespoň některé motivy jednání, chceme se podle některého z nich rozhodnout a své rozhodnutí skutečně realizujeme.

Slova vůle a volba jsou si velmi podobná. Prožíváme určitý stav, můžeme jej změnit, nebo nezměnit. Chtít něco uskutečnit a učinit to fakticky, to jsou dvě věci. Uskutečnit přání je obtížnější než je mít. Zvláště když pevná vůle chybí alespoň v rozsahu, který by byl potřeba k dosažení cíle.

I když cíle dosahovat nebudeme, jsou opět další dvě možnosti. Zmíněný stav může vadit, nebo nevadit. Pomyslnou hru „vadí–nevadí“ lze dále vyhrodit. Může nás to psychicky drtit, deptat, zraňovat, štvát, popuzovat, nebo také ne. Jaké to bude, nebude ani tak záležet na objektivní realitě, ale spíše na našem osobním prožitku a vnímání konkrétní reality.

Moderní psychologie se pojmu vůle spíše vyhýbá. Častěji uvádí termíny jako např. cílevědomé nebo cílesměrné chtění, motivace či volní činnost.

Přesto je termín v běžné řeči často používán, má svoji tradici a navíc je i laikům poměrně srozumitelný. Vůli lze vnímat jako soubor vlastností a postojů. Umožňuje cílevědomé rozhodnutí a jednání. Lze ji chápat jako schopnost vybírat podněty směřující k cíli. Ten vyplývá z našich záměrů. Vůli lze regulovat vlastní chování. Upravovat je tak, aby směřovalo k vytyčenému cíli, a naopak brzdit aktivity vzhledem k dosažení cíle kontraproduktivní.

V tomto rámci nepůsobí zdaleka jen sama. Pokud mluvíme zvláště o motivaci, paměti, vůli atd., jde o užitečné zjednodušení. Rozdělení je umělé. V reálné osobnosti obvykle nelze hovořit o jednotlivých „ohraničených“ procesech. Je to právě ona osobnost, která dělá určitou, konkrétní věc. V experimentu se zvířaty mohou předpokládat, že za rámcově stejných podmínek budou podávat obdobný výkon kdykoliv. U člověka sehrává roli široké spektrum stěžích postižitelných vlivů. Namátkou existuje „zkreslení dobrého probanda“. Když zkoumaná osoba ví, že její chování je zaznamenáno, snaží se chovat „dobře“. Tj. obvykle tak, jak je očekáváno.

Roli mají například sympatie, nebo naopak antipatie vůči pozorovateli. Mimo jiné se i zde mohou objevit projevy odporu. Nejsou sice vědomé, ale dokážou zablokovat nejrůznější reakce. „Odpor“ snižující volní úsilí vyvolává každá záporná motivace. Mohou sem patřit i pocity neocenění, ztráty iluzí, zbytečnosti aktivity samé nebo našeho snažení v ní. I pro volní projevy platí konstatování Z. Matějčka: „Nikdy nemůžeme předem vědět, jaké to bude, když ztroskotáme nebo když budeme umírat.“

Osobní prožitek spokojenosti či nespokojenosti s vlastní vůlí bude hodně souviset s naším *Rodičem*. Tj. se přijatým a zvnitřněným souborem rad, doporučení a očekávání získaných od rodičů, učitelů, vychovatelů... prostě rad od autorit. Ty jsme přijali v rámci své osobnosti. Považujeme je obvykle za své, aniž si zcela uvědomujeme jejich původ. Jistěže může existovat i *Rodič mírný* a velice vlídný. Ten nebude nic vyčítat, vše pochopí a bude nás mít rád jen proto, že jsme. Ne tedy až si to zasloužíme, tj. až uspokojen popatří na to, jací jsme. Přijme nás v každém případě, tedy bez ohledu na eventuální volní mizérii. Stejně tak ovšem může být i *Rodič opačný*. Hned tak něco ho neuspokojí. Je-li naše vůle železná, vytkne nám, že není ještě pevnější.

## PŘÍKLAD

Snad by jej uspokojila pouze slavná formulka: „*Car tel est notre bon plaisir*“ – „neboť to je naše milostivá vůle“. To byla závěrečná slova královských nařízení ve Francii od Františka I. (1515–1547). Panovník, který takto zdůraznil, že o jeho vůli se nepřemýšlí ani nediskutuje, jen se plní, proslul vskutku železnou vůlí, kterou dokázal řídit svá vojska u Marignana roku

1515. To vedlo k dalekosáhlým uznáním Františkových nároků na milánský trůn. Mnohá italská města tak učinila bez boje v přesvědčení, že úspěšně oponovat nelze. Jen na okraj – to, jak dokázal zmíněný král svoji vůli prosazovat, dnes málem neví skoro nikdo a málokoho to také zajímá. To, že František koupil od svého kamaráda Leonarda da Vinci obraz nazvaný Mona Lisa, není také všeobecně známo. Přesto se obrazem denně kochají zástupy. V obohacení sbírek nešlo o projev železné vůle. Prostě na to měl a uměl být mecenáš. Příběh obsahuje poučení. Ne vždy je to, co je projevem naší vůle, v životě to nejpodstatnější. To, co přetrvává, a to, co ocení potomci, může být něco zcela jiného.

V souvislosti s názorovou výbavou autorit, kterou přejímáme a neseme si ji do života, pozor ještě na další variantu. Jmenuje se:

**Musismus:** Jde o důsledek velkého tlaku na děti, kterým rodiče či jiní pro ně podstatní vychovatelé namluví, že musí dělat to a to a dopadnout tak či onak. Konkrétně se projevuje tlakem s opakovanými požadavky „musíš být takový“, „musíš to udělat“, „musíš dosáhnout takového a takového vzdělání eventuálně postavení“. Pokud ne, bude to katastrofa a mimo jiné i důkaz tvé slabé vůle a zklamání pro nás pro všechny. Dítě obsah musismu přijímá, zvnitřňuje a řídí se dle něj. Po celý život si pak dává zdaleka ne vždy reálné úkoly a cíle. Pokud je nesplní, čemuž se nelze příliš divit, trápí se, podceňuje se a je úzkostné. *Rodič nevládný* je musista.

## *TŘTINA VĚTREM SE KLÁTÍCÍ... A TI, KDO JSOU PAPEŽTĚJŠÍ NEŽ PAPEŽ...*

Přirovnání „jsi jako třtina větrem se klátící...“ je biblické. Třtinou je zde myšlena poměrně vysoká travina se slabým stonkem rostoucí u Nilu. Ve větru se snadno ohne. Odtud dojem nestálosti, nejistoty, kolísání, nerozhodnosti, malé průbojnosti, slabé vůle, jež se dá snadno převálcovat vůli silnějších. Může to znamenat poddajnost, slabošství, nesamostatnost.

Výrok o třtině pronesl Ježíš poté, co prorok Jan Křtitel, zatčený a později i popravený králem Herodem Antipou, poslal své učedníky za Ježíšem s otázkou: „Jsi ten, který má přijít, nebo máme čekat jiného?“ Ježíš řečnickou otázkou: „Co jste viděli, třtinu ve větru se klátící?“ Jana bránil. Sdělil

tím, že rozhodně nejde o slabocha ani váhavce. Ostatně Jan již dávno předtím označil Ježíše za Mesiáše. Jistá velkorysost k váhajícím, kteří nedokážou jednat s neochvějně silnou vůlí, je tamtéž i v konstatování: Boží služebník „nalomenou třtinu nedolomí“.

Tolerance k „nalomeným třtinám“ by měla být vodítkem pro kritické soudce (*Rodiče*) ve vztahu k lidem se slabší vůlí. Když se zaměří jen na chyby, ty razantně vytýkají, mohou člověka prostě dorazit... či dolomit. Ti rádobydokonalí lidé, „nároční na sebe i na druhé“ jsou... papežštější než papež...

Most mezi dávnými časy a dneškem nabízí jeden z mých klientů. Věnuje se józe a vytvořil si sestavu několika cviků zaměřených na posílení vůle.

## PŘÍKLAD

Jeden z nich je „Strom (třtina) ve větru“. Začíná se cvičit ve stoji rozkročeném. Paže natažené, prsty jsou propleteny a dlaně směřují vzhůru. Nejprve se pomalu, spíše jako ve vánku než ve větru, sklání paže, šije a trup vpravo. Poté obdobně vlevo. Obě strany se střídají alespoň desetkrát. Po zautomatizování cviků je možné je učinit náročnějšími – cvičit na špičkách.

Mimo kondiční změny si cvičením uvědomujeme, že „ve větru života“ nejsme zcela pasivní. Jsme schopni ledacos vůlí zvládnout.

Poukaz na nezbytné zvládnutí situace vůlí bývá obecně spíše zneužíván. Požadavek volního jednání je zároveň manipulací. Stává se požadavkem na omezení či odstranění toho, co je nám příjemné.

Jan Snel, autor knihy *Chvála malých neřestí*, to formuluje: „*Všechny věci, které mě doopravdy baví, jsou buď nezdravé, nebo asociální, nebo nemorální, nebo se po nich tloustne...*“ Zdánlivě to neplatí přesně, ale přece jen. Otec mé klientky, vášnivý zahrádkář, zemřel raněn mrtvicí, když kácel běžný ovocný strom, manžel jiné klientky, vynikající lyžař, výrazně kulhá po úrazu na lyžích. Způsobil si ho na nenáročném sjezdovce. Nebylo by těžké nacházet i jiné příklady pro všechny výše zmíněné komodity.

Což vůlí využít k maximální zdrženlivosti v radostech? Potom stačí najít si svého guru, který nám řekne, jak žít. Radostně, pevně a vstřícně jeho

představy naplníme. Pro onoho duchovního vůdce by tak teoreticky lépe být mohlo, ale pro nás určitě ne. Pevná vůle je krásná věc, ale není určena k likvidaci všelikých radostí a potěšení.

## PŘÍKLAD

Je zde ještě jeden aspekt:

V novinovém rozhovoru (LN 13. 6. 2008) hovoří Eduard Poustka, masér, o jednom z nejlepších českých fotbalistů Pavlu Nedvědovi: „To si nikdo neumí představit, co on má za život. Každý ráno vstane, déšť nedéšť, a jde a dře na sobě, cvičí, posiluje, běhá... Ten kluk, to je pětatřicet let dřiny. Každý vidí jen ty velké peníze, ale já bych to nikomu nepřál, ani na den. Mě udivuje jen to, že se dokáže denně přemluvit, že má tak ohromnou vůli...“

Stojí to za to? Má to smysl? Je taková vůle zdravá?

Navíc nejen sledování výroků „božského Paola“ přesvědčí každého o jeho nerozhodnosti v různých situacích mimo hřiště. Jeho vyjádření, že „snad“, „možná“, „ještě neví“, „asi“, „na 90 %“ a úvahy typu „snad znamená asi“ v souvislosti s hrou za národní družstvo působila dojmem, že si dělá legraci jak z příznivců, tak z funkcionářů. Extrémní nerozhodnost potvrzují i blízcí leadera. Prostor silné vůle je tím velmi zmenšen... a její projev svým způsobem i degradován.

## PŘÍKLAD

Petr Skoumal a Jiří Dědeček napsali písničku, která se na problém „sport a vůle“ dívá z poněkud neobvyklé strany. (*Dres a tretry*. In Petr Skoumal: Hotelový pokoje. Bonton music 1996)

*Každej dneska zkouší cvičit,  
vylepšit si postavu,  
jen já si ji toužím zničit,  
protože jsem na hlavu.*

*Franta koupil dres a tretry,  
k tomu čapku se štítkem,  
čas si měří chronometry,  
obvod hrudi pravítkem.*

*Lojza plave, Karel šplhá,  
Pepa skáče o tyči.  
Jarda běhá, Tonda vrhá,  
se ženou i s rodiči.*

*Tělocvik je zkrátka prima,  
ale mě to nevadí,  
já mám kruhy pod očima,  
to je moje náradí.*

*Živého mne nedostanou!  
Nikdy více tepláky!  
Volám s tváří ošlehanou  
hospodskými větráky.*

*Ať mě trápí kašel, rýma,  
ať mám hrudník zborcenej,  
žádněj sport mne nezajímá,  
nechci umřít zpcocenej!!!*

Vůle a volba mají k sobě blízko. Je na nás, co zvolíme. Psychologie vůle se zabývá psychickými jevy, které charakterizují chtění a snahu jedince. Předpokladem volního úsilí zaměřeného určitým směrem jsou motivy. Motivace člověka vychází z jeho biologických i sociálních potřeb. Stejně motivy mohou vést dva jedince ke zcela odlišnému chování, byť třeba doprovázenému obdobným volním úsilím.

## POMOC PRO TY, KDO (NE)MAJÍ JASNO

Pozoruhodné je, že i v dnešní nabídce všech možných knižních publikací jsou knihy věnované nácviku vůle popelkou. Nápadné to je například při srovnání s bohatou nabídkou knih o výcviku paměti.

Po určitou dobu považovala psychologie pojem vůle za velmi problematický a málo vědecký. William James (1842–1910) sice existenci vůle připouštěl, ale považoval ji za jev natolik nevědomý a iracionální, že ji ani nelze vědecky zkoumat. Zájmu o pochopení i posílení vůle to ve své době možná dokonce pomohlo. Na její vědecké zkoumání bylo rezignováno. Jenomže vůle zde stále byla. Z laboratoří a poslucháren univerzit přešel zájem o vůli k běžné praxi.

Klasickou literární výbavu poznatků v češtině představují dnes zcela nedostupné a značně archaické knihy. Například Th. Ribot: *Nemoci vůle*, roku 1898 přeložené do češtiny a jako ostatní citované vydané v Praze, J. Payot: *Výchova vůle*, přeloženo 1905. R. W. Emerson: *Důvěřuj si*, přeloženo roku 1913. U archaických pramenů mnohdy dochází k ztotožnění sebedůvěry a vůle. Např. S. Marden: *Věř v sebe a zvítězíš*. Přeloženo a vydáno bez data na počátku 20. století. Odlišný přístup – „věřím si, protože mám dost vůle“ – předkládá na samém konci dvacátého století E. Rheinwaldová: *Jak dosahovat úspěchu v profesním a soukromém životě*. (Praha, Ikar 1997).

Domácí vědecké prameny reprezentuje univerzitní profesor F. Krejčí: *Svobodná vůle a mravnost* z roku 1908, dále od téhož autora významná práce *Psychologie vůle* z roku 1926.

Popularizující jsou R. Adamík: *Síla vůle a životní energie*, z roku 1912, a R. Souček: *Problém vůle*, z roku 1920. A. Plechatý: *Vlastní silou k cíli*, vydáno 1924. Prvky výcviku pevné vůle byly popsány v rámci výchovy v skautingu například Velenem Fanderlíkem. Mnohé z toho bylo rozvinuto v práci britského Střediska zvláštního výcviku Správy pro zvláštní operace. Tam se od roku 1940 připravovali ve Skotsku čeští parašutisté na výsadek do okupované vlasti. Středisky prošli hrdinové, jejichž vůli nezlomil sebevětší teror gestapa. Například tortura matky před očima jejího zmučeného a mlčícího syna majora Oldřicha Pechala. Absolventy stejné přípravy

ovšem byli i dobrovolní zrádci parašutisté Čurda a Gerik. Vůli prvního z nich údajně zlomil novinový článek o rizicích pobytu policejně nepřihlášených osob v Protektorátu. Četl ho ukrytý v seně, ve stodole rodičů. Poté odejel do Prahy nabídnout spolupráci tajné policii.

Rozvojem vůle se zabýval i systém péče zejména o mladé pracovníky u firmy Baťa. Pozitivně zaměřenou vůli pracovníků se snažil rozvíjet systém vědeckého řízení F. W. Taylora. V češtině je jeho přístupem výrazně ovlivněn pohled S. Špačka: *Zdatností k úspěchu*. Praha 1947.

Další vědecká monografie o vůli, následující po díle profesora Františka Krejčího z roku 1926, byla až práce F. Rycheckého: *Determinanty volního úsilí v pohybové činnosti*, vyšla roku 1984 a zabývá se jen jednou z oblastí uplatnění vůle.

Významným moderním vědeckým pramenem v dané oblasti je jeden z výstupů výzkumu volních faktorů, monografie Milana Brichcína: *Vůle a sebekontrola. (Teorie, metody, experimenty)*. Praha, Karolinum 1999. Volní procesy i vlastnosti autor popisuje jako součást řídicích procesů seberegulace a sebeorganizace. Volní vlastnosti dávají různým formám chování v rozličném prostředí určitou stálost. Vnímáme např. iniciativu, rozhodnost, zaměření k cíli či důslednost. Tyto vlastnosti nejsou podřízeny vůli ani jí samy o sobě netvoří. Jde o osobnostní vlastnosti daného člověka. Vůle se tak stává dle citovaného autora naučeným komplexem schopností, vlastností a dovedností. Umožňuje člověku, aby řídil svoji činnost. Prostřednictvím vůle pak lze regulovat kognitivní a rozhodovací procesy, funkci nižších řídicích subsystémů, aktivitu periferních orgánů, průběh interakce se světem, jakož i některé vnitřní stavy svého organismu.

Práce je doplněna i rozsáhlým seznamem časopisecké literatury. V jednom ze zde zmíněných svých článků docent Brichcín píše v roce 1984: „Velkému teoretickému i praktickému významu vůle a ‚morálně volních vlastností‘ člověka neodpovídá dosavadní stav vědeckého poznání jejich psychické podstaty ani dosavadní kvalita metod pro jejich diagnostikování a formování.“ Za čtvrt století od tohoto povzdechu se mnoho nezměnilo. V minulém režimu mnohé psychology poněkud odpuzoval sám termín „morálně volní vlastnosti“. Na morálku mívali jiný názor, než byl ten oficiální.



Navíc úvahy o vůli zákonitě vedou k úvahám o vztahu duše a těla. Tam bylo v oné minulosti velmi snadné narazit na ideologické bariéry.

O vůli se přehledně zmiňuje v již nedostupných vysokoškolských skriptech Josef Švancara: *Emoce, motivace, volní procesy*. PÚ FFMU 2003.

O „nemocech vůle“ pojednává v moderní době průběžně psychiatrická literatura. O vůli obecně literatura psychologická. Ta je zaměřená na psychologii osobnosti nebo psychologii obecnou. Učebnice psychologie popisují vůli jako fenomén, ale nezabývají se jejím nácvikem. Je-li ovšem něco podle Brichcína „*naučeným komplexem schopností, vlastností a dovedností*“, měly by k učení být dostupné učebnice. Moderní návodová příručka o formování a výcviku vůle pro běžné čtenáře chybí.

Dávno je rozebraná brožura kapesního formátu popisující přístup autora onoho spisku: J. S. Matějka: *Pěstování vůle*. Praha, MONA 1979. F. Ch. Haddock: *Síla a moc vůle* – text z počátku minulého století, kniha vyšla znovu roku 1995 v nakladatelství Zabloudil v Brně. Dalších vydání se po roce 1989 dočkaly i *Nové základy experimentální psychologie* parapsychologa Břetislava Kafky, poprvé vydané v roce 1925. Obsahují mimo jiné i systém výcviku vůle. Jde o texty zajímavé a mnohde inspirující, ale ovšem i archaické, místy až k bezděčné komice.

Abraham Löw: *Trénink vůle*. Brno, ERA 2003. To je sice titul na knižním trhu dostupný, ale název poněkud mate. Zabývá se něčím jiným, než slibuje v titulku. Pojednává o psychoterapii skupiny pacientů v rámci působení zahraničního sdružení Recovery. To se na bázi svépomoci věnuje „postpsychotickým a postneurotickým osobám“. Pro běžné potřeby výcviku zdravých je to dosti omezený výběr.

Zájemcům bych spíše doporučil vyhledat v knihovně starší článek M. Brichcína: *Rozbor problematiky volního úsilí provedený na základě diskuse*. Čs. psychologie, 1961, 5, 340–354.

I jindy tak bohatě zásobený internetový vyhledávač je zde chudý. O vůli jako takové, o filozofických názorech na ni nabízí mnohé. O nácviku vůle minimum.

Nebudu předstírat, že předložená kniha učiní z čtenářů a čtenářek po prostudování krále či královnu silné vůle. A to ještě ke všemu selektivně, kdy vůli podřídíte radostem a pozitivnímu životu.

Nabízím postupy, jež lze využít k pozvolnému a snesitelnému zvyšování dané kvality. Nabídnu ovšem i odlišný přístup, tj. formování postoje: „*Má slabá vůle je moje silná stránka.*“ Může jít o reakci na již citovaný poznatek individuálních psychologů o tom, že ve sféře, kde je člověk mimořádně silný, je i jeho slabost.

Přijmout se takový, jaký, jaká jsem (mít se rád, vědomě neškodit, znát své meze), je totiž pro lidstvo cennější než nutkavé slézání osmitisícovek naší planety, při nichž vinou nedostatku kyslíku mnozí „neznají bratra“ a všichni devastují přírodu.

Sílu vůle lze nejen testovat, ale i cvičit ve zcela běžných životních podmínkách, a to bez velkého přemýšlení každý den. Namátkou:

- *Splnit slib přátelům, i když to není lehké.*
- *Dále: Napít se s mírou a pak umět odmítat a nenechat se přemluvit.*
- *Obdobně: Nenapít se ani trošku alkoholického nápoje před jízdou autem.*
- *Ještě odjinud: Šetřit peníze na určitý cíl, neutrácet zbytečně za maličkosti.*
- *Samozřejmě možno pokračovat ještě dlouho. Třeba: Odmítnout flirt, který je sice lákavý, ale směřuje k nevěře.*
- *Odolávat pokušení i jinak. Například: Nepodívat se partnerovi či partnerce do mobilu ani do jeho internetové schránky, byť to je náhodou docela snadné.*
- *Lze zkusit držet dietu, cvičit každé ráno, zvítězit nad stigmatem věčných začátečníků při studiu cizích jazyků.*
- *Nebo docela prozaicky odejít v nejlepší od rozverně party a přijít domů přesně včas, jak jsme slíbili...*
- *Že neřídíte, a tudíž nemusíte před jízdou abstinovat? Vyměňte tedy zmíněnou nebo jinou nereálnou položku za každodenní sprchování (studenou vodou) nebo třeba za plnění novoročních předsevzetí.*
- *Eventuálně si lze koupit učebnici japonštiny pro samouky. Tu, která požaduje studium po několik měsíců, každý den půl hodiny... a vydržet oněch třicet minut nad taji jazyka, který nám zřejmě nebude bezprostředně užitečný.*

 TEST

Výše uvedených deset typických situací může každý zájemce použít modelově jako podklad k soukromému testu pevné vůle. Co souhlas, dokážu to, to 10 % ideálu pevné vůle.

Daleko zajímavější a přesnější než výsledky modelu by byl test o 20 položkách. Polovinu by tvořily ty výše uvedené. Druhou polovinu by dodal testovaný sám na základě konkrétních situací, jež ho potkávají a s nimiž se potýká. Na souhlas s jednou položkou (tj. s jedním zvládnutím situace) by pak připadalo 5 %. Skóre míry pevné vůle v procentech by tvořil počet souhlasů násobený pěti. Dosažených 50 % je možno považovat za průměrný výsledek. Do 75 % je nadprůměr. Výsledek nad 75 % odpovídá velmi nadprůměrnému rozvoji vůle. Naopak do 25 % je výsledek výrazně podprůměrný, do 50 % možno uvažovat o podprůměru.

Objektivitě výsledku by značně prospělo zapojení nezávislých pozorovatelů. Nechte se otestovat někým, kdo vás dobře zná. Sečtěte jeho hodnotící a vaše sebezpozorovací výsledky dohromady a dělte dvěma.

Poté porovnejte kvalitativně rozdíly v jednotlivých položkách vyplněných vámi a jím. Plyne z toho pro vás nějaké poučení? Pravděpodobně ano, pokuste se ho zformulovat a vyvodit z něj závěry.

K dalšímu zamyšlení citát:

*„Lidé slabé vůle jsou přecitlivělé, prchlivé osoby, neustále ve vleku své žádostivosti. Lidé váhaví, nerozhodní, kteří se nedovedou podřídit žádné disciplíně, přizpůsobit se stálému zaměstnání... Osoby vrtkavé, nestálé, bez vytrvalosti a odvahy, podléhající svým vrtochům. U osob nestálých pozorujeme rozklad vůle... Je to stav duševního nepořádku, porušení rovnováhy, bezvládní. Lidem se slabou vůlí se nedostává řídicích rozumových idejí. Jsou ve svém jednání omezení a nestálí a jednají jen dle svých vrtochů.“*

*Často tyto lidi najdeme mimo ‚zdravou společnost‘... pozbývají schopnosti jednat ve vnějším světě... Lidé slabé vůle jsou tedy ti, kteří se nepodrobili vlivu společnosti při získávání silné vůle.“*

Text, z něhož citujeme, odpovídá stylem dikci „otců zakladatelů“ americké návodové psychologie z první poloviny minulého století. Pisatelů knížek tvrdících, že s veselou myslí a s pevnou vůlí dobudeš světa. Jen je musíš na slovo poslouchat, kupovat si jejich knihy a absolvovat jejich kurzy.

Nejde o retro! Autorem je Jaromír Dolák. Dílo bylo umístěno 21. 8. 2002 na internetu, konkrétně na duše.cz. a ezoterika.cz, informačních serverech pro duchovní rozvoj a osobnostní růst.

Pokud se v jím předloženém popisu alespoň částečně poznáváte, ne-zoufejte! Již titulěk jeho článku nabízí východisko: „*Lidskou vůli lze cvičením zpevnit jako svaly.*“

Co dělat, abychom se stali kýženými volními svalovci, popisuje J. Dolák takto: „*Řekneš-li vícekrát za den slova ‚já jsem‘, nebo myslíš si je, jsi si vědom trvání svého skutečného sebe sama a pocítíš vzrůstání svého mocného, silného já ve svém nitru. Abys nabyl silné vůle, musíš se cvičit v koncentraci... Aby člověk získal silnou vůli, musí si činiti násilí, pěstovat sebezapření, stále se přemáhat... Tvé chtění buď vždy jasné, pevné a přesné jako rozkaz.*“

Dodat mohu jen jedno – nejen lidé, ale i názory na to, jak pěstovat pevnou vůli, mohou být různé.

## ***KDYŽ DVA ČINÍ TOTÉŽ, NENÍ TO TOTÉŽ***

Jasno, pevné, rozkaz, násilí..., to věru nejsou slova častá v mých publikacích – spíše se jim vyhýbám, jak to jen jde. Dikce připomíná systém výchovy vůle B. Kafky. O něm se ještě zmíním.

Jedním z důvodů, proč o tréninku vůle a volních procesech budeme hovořit jinak, je moje přesvědčení: *Mentorování, věčné přikazování a moralizování škodí!* Ne že by se občas nenabízelo, ne že by občas nebylo možná i docela namístě, ale přesto děkuji, raději ne. Svůj běžný život netrávíme v Cizinecké legii, tam se musí poslouchat na slovo. Moralizování a mentorování jsme si obvykle užili dost přinejmenším ve škole. Tudy cesta nevede. Kdyby i ano, tak jde o cestu schůdnou pouze určitou dobu a posléze překvapivě slepou. I při posilování vůle by mělo platit geniální Komenského: „Vše ať plyne volně bez násilí.“