OLIVER BURKEMAN

PROTIJED

Štěstí pro ty, kteří nemohou vystát pozitivní myšlení

„Klenot oponující obvyklým self-help knihám, v nichž ‚pozitivní myšlení' často zatlačuje skutečné myšlení. Autor obrací naši pozornost zpět ke zdravému rozumu..." – **Daniel H. Pink**

Bizbooks

Protijed

Štěstí pro ty, kteří nemohou vystát pozitivní myšlení

Vyšlo také v tištěné verzi

Objednat můžete na
www.bizbooks.cz
www.albatrosmedia.cz

BizBooks®

Oliver Burkeman

Protijed – e-kniha
Copyright © Albatros Media a. s., 2017

Všechna práva vyhrazena.
Žádná část této publikace nesmí být rozšiřována
bez písemného souhlasu majitelů práv.

ALBATROS MEDIA a.s.

Oliver Burkeman

Protijed

Štěstí pro ty, kteří nemohou vystát pozitivní myšlení

BizBooks
Brno
2017

Protijed
Štěstí pro ty, kteří nemohou vystát pozitivní myšlení

Oliver Burkeman

Překlad: Johana Eliášová
Jazyková korektura: Vendula Kůrková
Obálka: Pavel Ševčík
Odpovědná redaktorka: Petra Kryštofová
Technický redaktor: Jiří Matoušek

Authorized translation from the English language edition The Antidote: Happiness for People Who Can't Stand Positive Thinking.
Original copyright: © 2012 by Oliver Burkeman.
Translation © Johana Eliášová, 2017

Objednávky knih:
www.albatrosmedia.cz
eshop@albatrosmedia.cz
bezplatná linka 800 555 513
ISBN tištěné verze 978-80-265-0594-5
ISBN e-knihy 978-80-265-0622-5 (1. zveřejnění, 2017)

Cena uvedená výrobcem představuje nezávaznou doporučenou spotřebitelskou cenu.

Informace o knihách z nakladatelství BizBooks:
www.bizbooks.cz
www.facebook.com/NakladatelstviBizBooks
www.twitter.com/BizBooks_knihy

Vydalo nakladatelství BizBooks v Brně roku 2017 ve společnosti Albatros Media a. s. se sídlem Na Pankráci 30, Praha 4. Číslo publikace 24 673.
© Albatros Media a. s., 2017. Všechna práva vyhrazena. Žádná část této publikace nesmí být kopírována a rozmnožována za účelem rozšiřování v jakékoli formě či jakýmkoli způsobem bez písemného souhlasu vydavatele.

1. vydání

ALBATROS MEDIA a.s.

Obsah

1. O přílišné snaze být šťastný 9
2. Co by udělal Seneca? *Umění stoické konfrontace toho nejhoršího scénáře* 33
3. Bouře před klidem: *Buddhistický průvodce proti pozitivnímu myšlení* 61
4. Posedlost cílem: *Když snaha o ovládnutí budoucnosti nefunguje* *85*
5. Kdo je tam?: *Jak překonat sám sebe* 113
6. Pojistka: *Skryté výhody nejistoty* 137
7. Muzeum neúspěchu: *Proč přijmout vlastní chyby* 163
8. Memento mori: *Smrt jako způsob života* 193

Epilog: *Negativní schopnost* 219

Poděkování *227*

Poznámky *229*

Rodičům

„Odjakživa mě fascinuje zákon obrácené snahy. Někdy mu říkám ‚pravidlo opaku'. Snažíte-li se zůstat na hladině, potápíte se, ale když se chcete potopit, jste nadnášeni. … Nejistota je výsledkem snahy mít jistotu, ... spása a duševní zdraví naopak spočívá v radikálním poznání, že nám není záchrany."

–Alan Watts, *The Wisdom of Insecurity*

(Moudrost nejistoty – pozn. překl.)

„Chtěl jsem si koupit knížku *Síla pozitivního myšlení*, ale pak jsem si řekl, k čemu by mi to sakra bylo?"

–Ronnie Shakes, americký komik

1

O přílišné snaze být šťastný

„Zkuste si dát za úkol nemyslet na lední medvědy a uvidíte, že ty zatracené bestie vám přijdou na mysl co chvíli."

–Fjodor Michajlovič Dostojevskij,
Zimní zápisky o letních dojmech

Muži, který se mi právě chystá sdělit tajemství lidského štěstí, je osmdesát tři a má znepokojivě oranžové opálení, jež nijak nezvyšuje jeho důvěryhodnost. Je prosinec, něco málo po osmé ráno, jsem v potemnělém basketbalovém stadionu na předměstí San Antonia v Texasu, a – podle oranžového pána – se už za chvíli dozvím „něco, co mi navždy změní život". Jsem skeptický, ale ne tak, jak bych byl jindy, protože teď jsem jenom jedním z více než patnácti tisíc účastníků amerického „nejpopulárnějšího obchodního motivačního semináře" s názvem *Motivuj se!* a nadšení okolních diváků už začíná být nakažlivé.

„Tak chcete to vědět?" ptá se osmdesátník, jehož jméno je doktor Robert H. Schuller a který je ostříleným guru osobního rozvoje, autorem více než pětatřiceti knih o síle pozitivního myšlení a druhým zaměstnáním také zakládajícím pastorem největšího kostela v USA

postaveného výhradně ze skla. Dav souhlasně burácí. Britové jako já, které je lehké uvést do rozpaků, obecně nevyjadřují svůj souhlas křikem na motivačních seminářích na texaských basketbalových stadionech, ale atmosféra mou rezervovanost částečně přemůže. Tiše zamručím.

„Tak dobrá," prohlásí doktor Schuller, zatímco toporně přechází po pódiu ozdobeném dvěma obrovskými transparenty s nápisem „MOTIVUJTE SE" a „BUĎTE ÚSPĚŠNÍ", sedmnácti americkými vlajkami a spoustou kytek v květináčích. „Poslechněte si něco, co vám už navždy změní život." Pak vyštěkne – „*Odstraňte!*" – a dramaticky se odmlčí, než větu dokončí: „…ze svého života slovo ‚nemožné'. Odstraňte ho. Navždy ho vymažte."

Publikum vybuchne. Nemůžu si pomoct, ale nechalo mě to chladným, jenomže co jsem taky mohl čekat od akce *Motivuj se!*, která za vším vidí nezdolnou sílu pozitivity. „Sami jste pány svého osudu," pokračuje Schuller. „Nenechte se v myšlenkách ničím omezovat a sněte o velkých věcech. Musíte vzkřísit svou zapomenutou naději. Pozitivní myšlení funguje *v každé oblasti života*!"

Logika Schullerovy filozofie, která je tou nejkoncentrovanější doktrínou pozitivního myšlení, není nijak zvlášť komplikovaná: rozhodněte se pro šťastné a úspěšné myšlení – zbavte se přízraků smutku a neúspěchu – a štěstí a úspěch budou následovat. Dalo by se namítnout, že rozhodně ne všichni řečníci vypsaní na lesklém papíře brožury k dnešnímu semináři jsou tohoto tvrzení nesporným důkazem: hlavní projev má za pár hodin přednést George W. Bush, prezident, který zdaleka není obecně vnímán jako úspěšný. Pokud byste však tuto námitku přednesli doktoru Schullerovi, pravděpodobně by

ji zamítl jakožto „negativní myšlení“. Kritizovat sílu pozitivity totiž znamená ukázat, že jí pořádně nerozumíte. Kdybyste jí totiž rozuměli, přestali byste remcat nad takovými věcmi, a vůbec nad vším ostatním.

Organizátoři *Motivuj se!* popisují akci jako „motivační seminář“, toto slovní spojení – které asociuje přednášky druholigových životních koučů v ošuntělých hotelových sálech – ale ani zdaleka nevystihuje rozsah a velkolepost celé akce. Seminář probíhá zhruba jednou měsíčně ve městech po celé Severní Americe a jde o vrcholnou akci globálního odvětví zabývajícího se pozitivním myšlením, která se může pyšnit působivým seznamem slavných řečníků: pravidelně zde vystupuje Michail Gorbačov a Rudy Giuliani, stejně jako generál Colin Powell a možná lehce nevhodně také herec William Shatner. Pokud se vám někdy bude zdát, že se nějaké dříve prominentní osobnosti světové politiky (nebo Williamu Shatnerovi) už pár měsíců nevysvětlitelně nedostává pozornosti, je slušná pravděpodobnost, že bude zvěstovat optimismus na semináři *Motivuj se!*.

Jak se pro takovou celebritu sluší a patří, na pódiu na stadionu není ošuntělého vůbec nic, ani blýskající reflektory, ani zvuková aparatura, ze které se linou rockové hity, ani nákladné pyrotechnické efekty – každý řečník je uveden za doprovodu záplavy jiskřiček a dýmu. Tyto speciální efekty pomáhají vyhánět nadšení publika do nekonečných výšin, i když je nutné poznamenat, že nezanedbatelný vliv na ně má také skutečnost, že pro řadu z přítomných znamená účast na semináři den volna: mnozí zaměstnavatelé považují seminář za pracovní školení. Toto stanovisko zastává dokonce i americká armáda, kde má slovo školení či výcvik obvykle přísnější význam

– mnoho sedaček na sanantonijském stadionu je obsazeno vojáky v uniformách z místní vojenské základny.

Já jsem tu vlastně tak trochu tajně. Tamara Loweová, která samu sebe označuje za „světovou jedničku mezi motivačními řečnicemi" a spolu s manželem řídí organizaci pořádající tento seminář, prý reportéry – tu bandu nechvalně proslulou negativním myšlením – na své akce nepouští. Loweová to popírá, ale pro jistotu jsem se představil jako „obchodník na volné noze" – až pozdě mi došlo, že to zní trochu pofidérně. Nakonec se ukázalo, že se s žádnou lstí nemusím obtěžovat, protože sedím tak daleko od pódia, že ochranka nemůže vidět, jak si dělám poznámky. Mé místo je na vstupence označené jako „přední", ale zjišťuju, že je to jenom další ukázka posedlosti pozitivitou: na semináři *Motivuj se!* jsou pouze tři typy míst – „přední", „exkluzivní" a „VIP". Ve skutečnosti sedím úplně nahoře, na tvrdé plastové lavici, která mě pěkně tlačí. Jsem za to ale vděčný, protože vedle mě je muž, který mi připadá jako jeden z mála cyniků v celé hale – vlídný dlouhonohý správce parku Jim, který tu a tam vyskočí na nohy a sarkasticky zakřičí „Jsem *tak* namotivován!". Vysvětlí mi, že ho sem poslal jeho zaměstnavatel, Národní parky USA, a když se zeptám, proč zrovna tato organizace chce, aby její zaměstnanci trávili pracovní dobu tady, vesele odpoví, že „to teda sakra netuší".

Kázání doktora Schullera mezitím nabírá tempo. „Když jsem byl malý, bylo nemožné, aby člověk přistál na Měsíci, bylo nemožné vyříznout lidské srdce a umístit je do jiného člověka. … Ukázalo se, že slovo ‚nemožné' je pěkně hloupé." Ani se moc nesnaží uvést důkazy pro své tvrzení o tom, že neúspěch je volba: je celkem zjevné, že

Schuller, autor knih *Těžké časy netrvají věčně* (česky Pragma, 1996) a *Vydejte se kupředu s pozitivním myšlením*, upřednostňuje inspiraci před argumenty. Tak jako tak je ale pouze rozehřívacím řečníkem pro hlavní přednášky celé akce a za patnáct minut už za hlasitého jásání a ohňostrojů odchází pryč, zaťaté pěsti vítězně napřahuje k publiku, dokonalý výjev úspěchu pozitivního myšlení.

O pár měsíců později, když si doma v New Yorku u ranní kávy čtu noviny, se dozvím, že největší skleněný kostel v USA musel vyhlásit bankrot – tohle slovo zřejmě doktor Schuller zapomněl ze své slovní zásoby vymazat.

Je pozoruhodné, že i když je naše civilizace tolik fixovaná na úspěch, jsme v jeho dosahování dost neschopní. Jedním z nejznámějších obecných zjištění „vědy o štěstí" je skutečnost, že nesčetné výhody moderního života nám téměř nijak nezlepšují kolektivní náladu. Ekonomický růst bohužel nutně neznamená šťastnější společnost, stejně jako zvýšení osobního příjmu (nad určitou základní míru) neznamená šťastnějšího člověka. A podle některých studií nemá na štěstí vliv ani lepší vzdělání. Ani větší výběr zboží. Ani větší a přepychovější domy, které zjevně spíše jen nabízejí luxus cítit se sklíčeně na větším prostoru.

Možná vám nikdo ani nemusí říkat, že knihy o osobním rozvoji, moderní zbožšťování pouti za štěstím, patří k věcem, které vás šťastnějšími neudělají. Ale aby se neřeklo, potvrzují to i výzkumy. Právě proto je mezi některými vydavateli knih o osobním rozvoji interně známo tzv. pravidlo osmnácti měsíců, podle kterého si jakoukoli knihu o osobním rozvoji nejpravděpodobněji koupí ten, kdo už si

za poslední rok a půl nějakou podobnou knihu koupil – evidentně takovou, která jeho problémy nevyřešila. A to není žádné překvapení – zkuste se na oddělení osobního rozvoje v knihkupectví podívat nestranně. Je pochopitelné, že toužíme po úhledných knižních řešeních lidských problémů, ale když si odmyslíte všechen ten balast kolem, zjistíte, že poselství daných knih jsou často velmi banální. *Sedm návyků skutečně efektivních lidí* (česky Management Press, 2007) vás v podstatě vybízí, abyste se rozhodli, na čem vám v životě nejvíce záleží, a pak to dělali; *Jak získávat přátele a působit na lidi* (česky Beta – Pavel Dobrovský, 2002) svým čtenářům radí, aby byli milí, a ne protivní, a aby co nejvíce oslovovali ostatní jménem. Jedna z nejúspěšnějších příruček poslední doby, *Fish! Ryby!* (česky Pragma, 2012), která si klade za cíl pomoci lidem vnést na svá pracoviště štěstí a produktivitu, doporučuje rozdávat nejpracovitějším zaměstnancům malé plastové rybky.

Jak si ukážeme, žádná z konkrétnějších poselství, která se guruové osobního rozvoje pokoušejí předat, ale nejsou podpořena solidním výzkumem. Je například dokázáno, že vzteku se nezbavíte tím, že ho budete ventilovat, stejně jako vizualizace vašich cílů vám nepomůže jich dosáhnout. A ať už si myslíte cokoli o (poslední dobou celkem častých) průzkumech národního štěstí srovnávajících jednotlivé země, je pozoruhodné, že ty „nejšťastnější" země nikdy nejsou ty, ve kterých se prodá nejvíce knih o osobním rozvoji, ani ty, jejichž obyvatelé nejvíce navštěvují profesionální psychoterapeuty. To, že v nějaké zemi kvete „byznys štěstí", zjevně nevede ke šťastnějšímu národu, a dokonce se můžeme odůvodněně obávat, že je tomu právě naopak.

To, že moderní strategie dosahování štěstí nejsou účinné, je ale jen malou částí problému. Už samotný koncept „hledání štěstí“ je totiž dost možná chybný. Tak zaprvé, proč by vůbec štěstí mělo být dostatečným a rozumným cílem? Žádné náboženství na něj neklade nijak zvláštní důraz, tedy aspoň co se týká tohoto světa; jednohlasně se na tom neshodují ani filozofové. A každý evoluční psycholog vám řekne, že z evolučního hlediska je vaše štěstí téměř bezvýznamné, tedy alespoň do té míry, dokud nejste natolik apatičtí či nešťastní, že byste ztratili vůli se rozmnožovat.

I kdybychom seznali, že štěstí je něco, za čím stojí za to jít, čeká nás další nástraha: zdá se, že pokud o štěstí usilujeme, snižuje to naši šanci jej vůbec někdy dosáhnout. „Zeptejte se sami sebe, zda jste šťastní, a hned přestanete být,“ vypozoroval filozof John Stuart Mill. Skoro se zdá, že štěstí lze zahlédnout pouze koutkem oka a nelze se na něj dívat přímo. (Máme tendenci si pamatovat, že jsme v minulosti byli šťastní mnohem častěji, než si uvědomujeme v současnosti.) A co hůř, zdá se téměř nemožné definovat, co to štěstí vlastně je. I kdyby se to někomu povedlo, pravděpodobně by musel dospět k tolika definicím, kolik je na světě lidí. Je tedy celkem lákavé říci si, že otázka „Jak být šťastný?“ je zkrátka špatná – že na nalezení její odpovědi můžeme rovnou rezignovat a pustit se místo toho do něčeho produktivnějšího.

Co když ale vedle marné snahy nalézt řešení, které ne a ne fungovat, a rezignace na hledání existuje ještě třetí možnost? Po několika letech práce novináře věnujícího se oblasti psychologie jsem dospěl k závěru, že taková třetí možnost zřejmě je. Zjistil jsem, že různé myšlenky všech možných psychologů a filozofů – a občas dokonce

i guruů osobního rozvoje – mají něco společného, a že to *něco* dává smysl. Všichni došli – různými cestami – k překvapivému závěru: snaha být šťastný je často přesně tím, co nám ve štěstí brání. A naše nekonečné úsilí eliminovat vše negativní – nejistotu, nepředvídatelnost, selhání nebo smutek – nakonec způsobí, že si připadáme tak nejistí, nervózní, nerozhodní a nešťastní. Tento závěr ale psychologové ani filozofové nepovažují za deprimující. Podle nich by měl vést jen k alternativnímu přístupu, k „negativní" cestě ke štěstí, která s sebou nese radikálně jiný postoj ke všem těm věcem, kterým se po většinu života většina z nás snaží vyhnout. Takový přístup spočívá ve snaze užívat si nepředvídatelnost, přijmout nejistotu, přestat se neustále pokoušet myslet pozitivně, nevyhýbat se neúspěchu, a dokonce zkoušet vážit si smrti. Stručně řečeno, psychologové i filozofové se shodují, že abychom byli opravdu šťastní, měli bychom zřejmě být ochotní zažívat více negativních emocí – nebo před nimi alespoň přestat tak zběsile utíkat. A to je poměrně matoucí myšlenka, která nás nutí zpochybňovat nejen naše metody dosahování štěstí, ale vůbec i naše představy o něm.

Poslední dobou se tomuto názoru dostává podstatně méně prostoru než výzvám k tomu, abychom byli za všech okolností pozitivní. Přitom se jedná o názor s překvapivě dlouhou a úctyhodnou historií. Najdete jej v dílech stoických filozofů starověkého Řecka a Říma, kteří kladli důraz na výhody hloubání nad tím, co vše se může pokazit. Vychází z něj také myšlenka, která je prakticky jádrem buddhismu, a sice že opravdová jistota spočívá v naprostém přijetí nejistoty – v pochopení toho, že nikdy nestojíme, a ani nemůžeme stát, na pevné zemi. Podobný pohled je oporou tradičního středověkého

konceptu *memento mori* vyzdvihujícího životodárné výhody dostávající se těm, kteří nezapomínají na smrt. A stejná myšlenka také spojuje spisovatele hnutí New Age, například spirituálního učitele Eckharta Tollea, jehož knihy jdou vyloženě na dračku, s mainstreamovějšími pracemi současných kognitivních psychologů pojednávajícími o tom, jak jde pozitivní myšlení vlastně samo proti sobě. Tento „negativní" přístup ke štěstí nám také může pomoci pochopit, proč tolika lidem prospívá meditace všímavostí (*mindfulness*), proč se vynořila celá nová generace podnikatelů-myslitelů radících firmám, aby přestaly být tak posedlé cíli a místo toho přijaly nejistotu, a také proč někteří psychologové v posledních letech došli k závěru, že pesimismus je možná stejně zdravý a produktivní jako optimismus.

Vše to vychází z principu, který Allan Watts, kontrakulturní filozof 50. a 60. let vycházející z Aldouse Huxleyho, označil za „zákon obrácené snahy" či „pravidlo opaku": ať už se jedná o jakýkoli kontext, od našich osobních životů až po politiku, všechna *snaha o to, aby vše bylo v pořádku* je velkou částí toho, co v pořádku není. Watts konkrétně řekl, že „snažíte-li se zůstat na hladině, potápíte se, ale když se chcete potopit, jste nadnášeni", a že „nejistota je výsledkem snahy mít jistotu". V mnoha případech podle Huxleyho platí, že „čím více se vědomě o něco snažíme, tím menší je pravděpodobnost, že se nám to podaří".

Negativní cesta ke štěstí nemá být důvodem ke zlovolnému kontrariánství za každou cenu: rozhodně vám nijak neprospěje vrhat se pod kola projíždějících autobusů, místo abyste se snažili jim vyhnout. Také nijak nenaznačuje, že na optimismu musí být něco špatného. Užitečnější je brát ji jako tolik potřebnou proti-

váhu ke kultuře fixované na názor, že být optimistický a pozitivní je jediný způsob, jak dojít ke štěstí. Mnozí z nás jsou samozřejmě ohledně pozitivního myšlení zdravě skeptičtí už teď. Je ale zajímavé uvědomit si, že dokonce i většina těch, kteří „kultem optimismu" (pojem filozofa Petera Vernezzeho) opovrhují, s ním nakonec lehce souhlasí. Domnívají se, že nebudou-li moci či chtít schvalovat jeho ideologii, jediné, co jim zbývá, je rezignovaná beznaděj nebo jakési ironické bručounství. Při „negativní cestě" jde o to, odmítnout tuto dichotomii a jít za štěstím, které vzniká *prostřednictvím* negativity, a nikoli negativitu odmítat a nahrazovat ji neúnavným optimismem. Jestliže je fixace na pozitivitu soudobým jedem, tento přístup je jako protijed.

Je důležité zdůraznit, že tato „negativní cesta" není žádnou jednotnou ucelenou přehlednou ideologií; protijed není všelék. A to je i část problému s pozitivním myšlením a podobnými přístupy ke štěstí – tato touha vměstnat odpovědi na velké otázky do uniformních rad a přehledných odškrtávacích seznamů. Negativní cesta ale nic takového nenabízí – naopak. Někteří její zastánci kladou důraz na přijetí negativních pocitů a myšlenek, jiní k nim cítí spíše lhostejnost. Někteří se zaměřují na radikální neobvyklé techniky, jak dojít ke štěstí, jiní si štěstí pouze jinak definují nebo se rozhodli nijak o ně neusilovat. Slovo „negativní" může mít v tomto případě dva významy: jednak se může týkat nepříjemných zážitků a pocitů; jednak se ale některé filozofie štěstí charakterizují jako „negativní" proto, že prosazují schopnost „nedělání" – nepoddávání se té agresivní honbě za pozitivními pocity. Čím hlouběji to budete zkoumat, tím více paradoxů odhalíte. Je například pocit nebo situace opravdu „nega-

tivní“, vede-li nakonec ke štěstí? A pokud vám „pozitivní myšlení“ ke štěstí nijak nepomůže, lze mu vůbec říkat „pozitivní myšlení“? Změníte-li definici štěstí tak, aby v něm bylo místo i pro negativitu, je to pořád štěstí? A tak dále. Na žádnou z těchto otázek neexistuje jednoduchá odpověď. Částečně je to proto, že zastánci negativní cesty mají společné pouze obecné vnímání života, a nikoli žádnou striktní sadu myšlenek. Zčásti je to ale také tím, že jedním ze základů jejich přístupu je fakt, že ke štěstí zkrátka paradoxy patří, že nehledě na naši zoufalou snahu se nám ne vždy podaří pochopit všechno do těch nejmenších podrobností.

Tato kniha je záznamem o cestě světem „pravidla opaku“ a o lidech, ať už živých, či zemřelých, kteří se za štěstím vydali negativní cestou. Má pouť mě zavedla do odlehlých massachusettských lesů, kde jsem strávil týden tichou meditací v ústraní, do Mexika, kde smrt není skrývána, ale oslavována, a do zoufale zbídačených slumů kolem Nairobi, kde je nejistota každodenní realitou, kterou nelze ignorovat. Setkal jsem se s moderními stoiky, s odborníky na umění selhávat, s profesionálními pesimisty a s dalšími zastánci negativního myšlení, přičemž mnozí z nich se nakonec ukázali jako překvapivě veselí lidé. Začal jsem ale v San Antoniu, protože jsem chtěl zažít ten nejextrémnější kult optimismu. Pokud lze říci – a já věřím, že ano – že charakteristické pozitivní myšlení doktora Roberta Schullera je pouze znásobenou verzí jednostranného přesvědčení, které o štěstí většina z nás má, pak celkem dává smysl nejprve se s problémem seznámit v celé jeho kráse.

A tak teď v tom tmavém koutě basketbalového stadionu zdráhavě vstávám, protože nějaká přehnaně nadšená uvaděčka vyhlásila

„taneční soutěž“, které se všichni přítomní musí zúčastnit. Zčistajasna se tu odněkud objevily obrovské plážové míče, které se odrážejí od hlav lidí v davu, rozpačitě se pohupujících za hlasitého lomození kapely Wham! linoucího se z reproduktorů. Cena za první místo je výlet do Disney Worldu a, jak nám bylo řečeno, nečeká na toho nejlepšího tanečníka, ale na toho *nejmotivovanějšího*. Pro mě v tom tedy nebyl skoro žádný rozdíl a celé mi to připadalo natolik nesnesitelné, že jsem se zvládl jenom takřka neznatelně kymácet. Nakonec to vyhrál nějaký voják. Podezírám je, že ho spíš než na základě namotivovaného tance vybrali proto, aby uspokojili místní patrioty.

Po soutěži, během přestávky před příjezdem George Bushe, jsem si zašel před stadion koupit předražený hot dog a dal se do řeči s Helen, další účastnicí semináře, elegantně oblečenou učitelkou v důchodu ze San Antonia. Když jsem se jí zeptal, proč je tady, sdělila mi, že na tom není finančně úplně nejlépe. Neochotně došla k závěru, že je potřeba vrátit se do práce, a doufala, že ji seminář *Motivuj se!* dodá motivaci.

„Ale musím říct,“ zarazí se při rozhovoru o řečnících, které jsme už stihli vyslechnout, „že je to celkem těžké, myslet pořád na ty dobré věci, jak nám říkají, že?“ Na okamžik působila lehce přepadle. Pak se sebrala a učitelsky si sama sobě pohrozila prstem. „Tak bych ale přemýšlet neměla!“

Jedním z předních odborníků věnujících se problémům pozitivního myšlení byl profesor psychologie jménem Daniel Wegner, který vedl Mental Control Laboratory (Laboratoř pro výzkum mentálního

ovládání – pozn. red.) na Harvardově univerzitě. I když to tak může znít, nejedná se o žádné zařízení financované CIA a zřízené za účelem vymývání mozků. Wegner se zabýval tzv. teorií ironických procesů, která popisuje způsoby, jimiž naše snaha potlačit určité myšlenky nebo chování paradoxně ústí v jejich častější přítomnost. Před profesorem Wegnerem jsem se neuvedl zrovna nejlépe, protože jsem jeho jméno v novinovém sloupku omylem zkomolil na „Wenger" (angl. lakomec – pozn. překl.). Napsal mi pak poměrně podrážděný e-mail („Opravte to jméno!") a nevypadalo to, že by byl nějak zvlášť zvědavý na argument, že mé přeřeknutí je vlastně zajímavý příklad přesně těch chyb, kterými se zabývá. Zbytek naší komunikace probíhal poměrně chladně.

Problémy, kterým Wegner zasvětil většinu své kariéry, lze jednoduše popsat jednou velmi otravnou společenskou hrou, která se datuje minimálně do dob Fjodora Dostojevského, který jí údajně trýznil svého bratra. Pravidla jsou následující: oběť je vyzvána, aby dokázala celou jednu minutu *nemyslet* na bílého medvěda. Samozřejmě vám je asi jasné, jak to dopadá, je ale poučné to aspoň zkusit. A proč ne hned teď? Podívejte se na hodinky a pokuste se alespoň na deset sekund úplně vytěsnit bílého medvěda z hlavy. Tři, dva jedna... teď.

Soucítím s vámi.

Wegner zpočátku teorii ironických procesů zkoumal pouze tak, že výzvu ohledně bílého medvěda zadal americkým studentům a požádal je, aby při svém pokusu nahlas popisovali, co si říkají v duchu. To není úplně nejpropracovanější způsob práce s myšlenkovými procesy, ukázka přepisu takového typického monologu nicméně poměrně jasně dokazuje marnost celého snažení:

> Bílý medvěd je teď samozřejmě jediná věc, na kterou budu myslet... Nemysli na bílého medvěda. Hmm, na co jsem to myslela předtím? Jo, docela často přemýšlím nad květinami… Teda, potřebovala bych si udělat manikúru… Pokaždé, když doopravdy chci… ehmmm… mluvit, přemýšlet, nemyslet na bílého medvěda, tak na něj akorát začnu myslet ještě víc…

Možná si teď říkáte, jak je možné, že někteří psychologové jsou ostatními placeni za to, že dokazují, co už všichni dávno vědí. Samozřejmě, že výzvu o bílém medvědovi nelze splnit. To byl pro Wegnera ale jenom začátek. Čím hlouběji tuto oblast zkoumal, tím víc začínal vnitřní mechanismus sabotující naši snahu potlačit myšlenky na bílého medvěda podezírat z řízení celé řady mentálních aktivit a vnějšího chování. Výzvu o bílém medvědovi lze vlastně chápat jako takovou metaforu pro mnohé věci, které se nám v životě nedaří: až příliš často k sobě téměř magneticky přilákáme přesně to, čemu se snažíme vyhnout. Tento efekt Wegner označuje jako „chybu v protikladu s očekáváním“ a v jedné ze svých studií ji popisuje jako situaci, „kdy se nám podaří udělat úplně tu nejhorší, nejhloupější chybu, která je tak hrozná, že na ni myslíme už předem a jsme odhodláni ji v žádném případě neudělat. Uvidíme před sebou na cestě jelena a vrazíme na kole přímo do něj. Předem se zařekneme vyhnout se v rozhovoru konkrétnímu nepříjemnému tématu a pak se sami zděsíme, když přesně na něj zavedeme řeč. Opatrně neseme plnou sklenici a myslíme jenom na to, ať ji nerozlejeme, a pak přímo před hostitelem zakopneme o koberec.“

Ani zdaleka se nejedná o občasné odchýlení od našeho jinak dokonalého sebeovládání. Náchylnost k ironickým chybám jako by na nás číhala hluboko v duši, poblíž jádra naší povahy. Edgar Allan Poe ji ve stejnojmenné povídce nazývá „démonem zvrácenosti“: to nepojmenované, ale zcela jasné nutkání, které člověk občas pociťuje, když kráčí po okraji strmého útesu nebo stoupá na vysokou rozhlednu, nutkání vrhnout se dolů – bez jakékoli sebevražedné motivace, prostě jen proto, že je to tak strašná představa. Démon zvrácenosti sužuje také společenské interakce, jak moc dobře ví každý, kdo se kdy poznal v nějaké epizodě seriálu *Larry, kroť se* a zasmál se tomu.

Wegner tvrdí, že se jedná o selhání typicky lidské schopnosti metapoznání, jinak řečeno přemýšlení o myšlenkách. „Metapoznání probíhá,“ vysvětluje, „když se myšlenka začne zabývat sama sebou.“ V převážné většině případů jde o obzvlášť užitečnou schopnost: díky metapoznání jsme schopni si uvědomit, že jednáme nerozumně nebo upadáme do depresí či na nás jde úzkost, a můžeme s tím něco dělat. Když se ale metapoznáním snažíme přímo ovládat naše ostatní, každodenní myšlenky týkající se vnějších věcí – například úsilím nemyslet na bílého medvěda nebo nahrazovat chmurné myšlenky radostnými – zaděláváme si na problém. „Metamyšlenky jsou pokyny, které si dáváme ohledně našeho přemýšlení o vnějších věcech,“ říká Wegner, „a někdy se zkrátka vlastními pokyny řídit nemůžeme.“

Možná se vám při snaze nemyslet na bílého medvěda podaří vnutit si nějaké jiné myšlenky. Zároveň se ale spustí metakognitivní sledovací proces, při kterém bude vaše mysl zjišťovat, zda se vám úkol daří. A to je právě to – když se budete snažit příliš (nebo, podle Wegnerova výzkumu, budete-li unavení, ve stresu, sklíčení

nebo se budete pokoušet dělat více věcí najednou, zkrátka pokud budete mít přetíženou mysl), metapoznání nebude probíhat úplně správně. Monitorovací proces začne zabírat příliš mnoho kognitivního prostoru. Dostane se do popředí vaší pozornosti – a najednou budete myslet jenom na bílého medvěda a na to, jak se vám nedaří na něj nemyslet.

Nemohla by teorie ironických procesů objasnit i to, co je špatného na naší snaze dosáhnout štěstí a proč pokusy o pozitivní myšlení obvykle končí opakem? Od doby, kdy Wegner podnikl své první experimenty s bílým medvědem, jeho výzkum i výzkumy jiných psychologů poskytly spoustu dalších důkazů, které tomu nasvědčují. Například: řeknete-li účastníkům experimentu o nějaké nešťastné události a potom je vybídnete, aby z toho *nebyli* smutní, nakonec je jim hůř než lidem, kteří se o nešťastné události dozvěděli také, ale nikdo jim pak neříkal, jak se mají cítit. Při jiném pokusu poslouchali pacienti trpící panickou poruchou relaxační nahrávky a jejich srdeční tep u této činnosti byl vyšší než u pacientů poslouchajících audioknihy bez „uklidňujícího" podtextu. Lidé, kteří přišli o někoho blízkého a ze všech sil se snaží vyhnout se smutku, se podle výzkumu ze své ztráty vzpamatovávají nejdéle. Naše pokusy o potlačování myšlenek jsou neúspěšné i na poli sexuality: lidé, kteří jsou vyzváni, aby nemysleli na sex, vykazují větší vzrušení než lidé, kteří takové myšlenky potlačovat nemusí (na základě měření elektrické vodivosti jejich kůže).

Vezmeme-li výše zmíněné v úvahu, oblíbené techniky dosahování štěstí, které nám průmysl osobního rozvoje tak rád servíruje – pozitivním myšlením počínaje a vizualizací cílů pro větší motivaci

konče – mají náhle jednu obrovskou chybu. Člověk, který se rozhodl „myslet pozitivně“, musí neustále zkoumat svou mysl a hledat negativní myšlenky – jeho mysl neumí jinak zhodnotit, zda se mu daří, nebo ne – ale právě tímto zkoumáním se negativní myšlenky dostanou do popředí. (A co hůř, jakmile začnou negativní myšlenky převládat, je to začarovaný kruh, protože neschopnost myslet pozitivně může spustit další proud negativních myšlenek zabývajících se tím, jak se nám nedaří myslet dostatečně pozitivně.) Dejme tomu, že se rozhodnete poslechnout doktora Schullera a zkusíte ze svého slovníku úplně vyškrtnout slovo „nemožné“ nebo se zkrátka obecně pokusíte zaměřit pouze na úspěch a přestat myslet na to, jak se vám něco nedaří. Ukážeme si, že takový přístup má spoustu zádrhelů. Tím hlavním je ale to, že se vám to dost možná nepodaří právě proto, že se budete snažit vyhodnotit svou úspěšnost.

Problém sabotování sama sebe vlastním monitorováním není jediným rizikem pozitivního myšlení. V roce 2009 objevila kanadská psycholožka Joanne Woodová ještě něco, když se rozhodla otestovat účinnost „pozitivních afirmací“, takových těch motivačních sebeblahopřejných frází, jejichž opakováním se vám má zlepšit nálada. S afirmacemi začal v devatenáctém století pracovat francouzský lékárník Émile Coué, předchůdce dnešních stoupenců pozitivního myšlení, který zřejmě poprvé použil dnes tak známou afirmaci: „Každý den se cítím lépe a lépe.“

Většina afirmací zní dost lacině a člověk by si řekl, že nemohou mít žádný účinek. Jsou ale opravdu neškodné? Woodová si tím tak jistá nebyla. Její úvaha, slučitelná s Wegnerovou teorií, vycházela z jiné psychologické tradice – teorie sebesrovnávání. Ta tvrdí, že

přestože rádi posloucháme pozitivní věci o nás samých, na prvním místě pro nás je pocit, že jsme celistvé a konzistentní osobnosti. Sdělení, která jsou s naší osobností v rozporu, nás tedy rozčilují, a tak je často odmítáme – i když se zrovna jedná o pozitivní sdělení a jejich autory jsme my sami. Woodová měla podezření, že lidé uchylující se k pozitivním afirmacím jsou z povahy věci lidé s malou sebeúctou – a právě proto se budou vlastním afirmacím nakonec vzpírat, protože nebudou v souladu s jejich vlastním vnímáním sebe sama. Poselství typu „Každý den se cítím lépe a lépe" budou v rozporu s jejich nízkým míněním o sobě, a proto je odmítnou, aby nijak neohrožovaly celistvost a soudružnost jejich vlastního já. Ve výsledku jejich sebeúcta může dokonce klesnout, protože se budou snažit své vlastní vnímání prosadit na úkor ohrožujících poselství.

A přesně to také výzkum Woodové potvrdil. V jedné sérii pokusů byli lidé rozděleni do skupin podle toho, jak si sami sebe vážili, a poté byli požádáni, aby si zapisovali do deníku a při každém zazvonění zvonku si opakovali větu „Jsem dobrý člověk." Různými důmyslnými měřeními bylo zjištěno, že ti, jejichž sebeúcta byla na začátku pokusu nevalná, se stali následkem neustálého opakování toho, že jsou dobří lidé, ještě nešťastnějšími. Nepřipadali si jako dobří lidé ani na začátku a tím, že se sami sebe snažili přesvědčit o opaku, jenom upevnili svou negativitu. Kvůli pozitivnímu myšlení se cítili jenom hůře.

Příchod George Bushe na pódium v San Antoniu byl předznamenán náhlým zjevením skupiny jeho osobních agentů. Tito muži by pravděpodobně ve svých tmavých oblecích a s naslouchátky v uších

vyčnívali kdekoli, na semináři *Motivuj se!* byli ale obzvláště nápadní přísnými zamračenými výrazy. Chránit bývalého prezidenta před případnými atentátníky zjevně nebyla práce, ve které by se cenila schopnost dívat se na věci z té lepší stránky a nepřipouštět si, že se může stát něco zlého.

Bush se na rozdíl od nich na pódium vyřítil s úsměvem. „Víte, důchod není tak špatný, obzvlášť když ho trávíte v Texasu," uvedl svou řeč, kterou zjevně nepřednášel poprvé. Začal přátelskou historkou o tom, jak od té doby, co není prezidentem, všechen čas tráví uklízením po svém psovi („Musel jsem posbírat všechno, čemu jsem se celých těch osm let snažil vyhnout!"). Pak to na chvilku skoro vypadalo, že hlavním tématem jeho přednášky bude vyprávění o tom, jak kdysi musel vybírat koberec do Oválné pracovny („To jsem si pomyslel, že mě během mého prezidentství opravdu čeká hodně rozhodnutí."). Ve skutečnosti, jak se brzy ukázalo, měl ale v plánu mluvit o optimismu. „Nevěřím tomu, že někdo může být hlavou rodiny, řídit školu, město, kraj nebo stát, aniž by věřil, že nás čeká lepší budoucnost," řekl. „A chci, abyste věděli, že i v tom nejtemnějším období svého prezidenství jsem byl optimistický a věřil jsem, že naše občany a celý svět čeká skvělá budoucnost."

Ať už si o politice třiačtyřicátého prezidenta USA myslíte cokoli, nelze nevidět, jak jeho slova ilustrují to, co je na „kultu optimismu" od základu divné. Bush neignoroval nesčetné sporné kroky své vlády – třebaže by to byla strategie, kterou by člověk na motivačním semináři, kde je publikum vlídné a nehrozí žádné útočné otázky, očekával. Místo toho se rozhodl, že je přednese jako důkaz ve prospěch svého optimistického přístupu. Prezentoval to tak, že výhody opti-

mistického pohledu na věc nepotvrzují jen úspěšná a šťastná období jeho vlády, ale také ta nepovedená a nešťastná. Koneckonců, když se nedaří, potřebujete optimismus jako sůl. Jinak řečeno: jakmile se rozhodnete přijmout ideologii pozitivního myšlení, budete si ji umět ospravedlnit v naprosto jakékoli situaci. Hlavně nesmíte nikdy myslet na to, co by se mohlo pokazit.

Nemůže být tahle překvapivě nevyvratitelná ideologie pozitivity za každou cenu – pozitivity bez ohledu na výsledky – opravdu nebezpečná? Odpůrci Bushovy zahraniční politiky mají důvod myslet si, že ano. Také o tom pojednává společenská kritička Barbara Ehrenreichová ve své knize *Bright-Sided: How Positive Thinking Is Undermining America* (Z té lepší stránky: jak pozitivní myšlení ničí Ameriku – pozn. překl.), která vyšla v roce 2009. Tvrdí, že jednou z opomíjených příčin celosvětové finanční krize konce prvního desetiletí 21. století je americká firemní kultura, ve které se byť jen pomyšlení na možnost neúspěchu – nemluvě o jeho zmínění na poradách – začalo považovat za trapné *faux pas*. Bankéři, jejichž narcismus byl povzbuzován kulturou, která si ze všeho nejvíc cenila ctižádostivosti, ztratili schopnost rozlišovat své egem poháněné sny od reálných výsledků. Kupující mezitím nabyli přesvědčení, že cokoli budou chtít, může být jejich, pokud to budou chtít opravdu hodně – kolik z nich asi četlo knihy typu *Tajemství* (česky Ikar, 2008), které přesně tohle tvrdí? – a na základě toho si brali hypotéky, které pak nebyli schopni splácet. Iracionální optimismus zaplavil finanční sektor a jeho profesionální dodavatelé – řečníci, organizátoři seminářů a guruové osobního rozvoje – to s radostí podporovali. „Pozitivní myšlení se samo o sobě stalo předmětem

podnikání," píše Ehrenreichová, „a podnikání jako takové bylo zároveň jeho hlavním klientem, který dychtivě konzumoval tu dobrou zprávu, že cokoli je možné, stačí jen opravdu chtít. Užitečné poselství pro zaměstnance, kteří na začátku 21. století museli trávit v práci stále více času, za méně peněz a s klesající jistotou stabilního zaměstnání. Tahle ideologie ale byla osvobozující i pro vrcholové manažery a ředitele. Proč si lámat hlavu s rozvahami a nudnými analýzami rizik – a proč se starat o závratnou míru zadlužení a hrozbu krachu – když těm, kteří jsou natolik optimističtí, že očekávají jen to nejlepší, se nakonec všechno podaří?"

Ehrenreichová šla po stopách této filozofie až do devatenáctého století, konkrétně k pseudonáboženskému hnutí *New Thought* (Nová myšlenka – pozn. překl.) Toto hnutí se zformovalo v reakci na převládající a chmurný americký kalvinismus, který hlásal, že povinností každého křesťana je neúnavná usilovná práce – s nepříjemným dodatkem, že díky doktríně predestinace jste možná tak jako tak předurčeni strávit věčnost v pekle. *New Thought* oproti tomu hlásala, že je možné dosáhnout štěstí a pozemského úspěchu pomocí síly mysli. Podle zcela nového duchovního proudu s názvem Křesťanská věda vycházejícího ze stejných základů uměla taková síla mysli vyléčit i tělesné neduhy. *Nová myšlenka*, poukazuje Ehrenreichová, ale namísto kalvínské usilovné práce využívá vlastní nelítostnou metodu vynuceného pozitivního myšlení. Negativní myšlenky byly nelítostně kritizovány – způsobem, který připomínal „původní náboženské odsouzení hříchu", a navíc ještě „vyžadoval neustálou vnitřní práci zkoumání sebe sama". Ehrenreichová cituje socioložku Micki McGeeovou a ukazuje, jak tato nová věrnost ortodoxnímu optimismu

„považuje neustálou práci na sobě samém nejen za cestu k úspěchu, ale také za cestu k určité sekulární spáse."

Když George Bush velebil význam optimismu za každou cenu, pokračoval v úctyhodně dlouhé tradici. Jeho proslov na semináři ale skončil, sotva začal. Trocha náboženství, mimořádně matoucí historka týkající se teroristických útoků z 11. září 2001, pár slov chvály armádě a už se loučil – „Díky, Texasané, je fajn být doma!" – a ztratil se v obklopení bodyguardy. V povzbuzujícím jásotu publika jsem zaslechl Jima, správce parku sedícího vedle mě, jak si oddechl. „Teď mám celkem dobrou motivaci," zamumlal si sám pro sebe. „Je čas na pivo."

„Existuje spousta způsobů, jak být nešťastný," říká jedna postava v povídce Edith Whartonové, „ale jenom jeden způsob, jak být spokojený, a tím je přestat se honit za štěstím." Tento poznatek kousavě vyjadřuje problém s kultem optimismu – ironický boj proti sobě samému, který sabotuje pozitivitu, když se o ni snažíme až přespříliš. Také ale naznačuje možnost nadějnější alternativy, přístupu ke štěstí, který vypadá úplně jinak. Prvním krokem je naučit se přestat se tak dychtivě honit za pozitivitou. Mnozí z obhájců negativní cesty ke štěstí jdou ale ještě mnohem dál a tvrdí – paradoxně, ale přesvědčivě – že předpokladem pro dosažení štěstí může být dobrovolné pohroužení se do toho, co vnímáme jako negativní.

Asi nejjasnější metaforou pro celou tuhle zvláštní filozofii je dětská hračka, které se říká „čínská past na prsty" a která podle všeho vůbec nepochází z Číny. Psycholog Steven Hayes, přímočarý kritik neefektivního pozitivního myšlení, jich má na stole ve své kanceláři

na univerzitě v Nevadě celou krabici a ilustruje jimi své argumenty. Past sestává z trubičky z tenkých proužků tkaného bambusu široké tak akorát na to, aby se do ní z každé strany dal strčit jeden prst. Přesně k tomu je nevědomá oběť vyzvána, a jakmile to udělá, zjistí, že je v pasti: při snaze prsty vytáhnout se trubička na obou stranách zúží a svírá prsty o to těsněji. Čím silněji člověk táhne, tím více je uvězněn. Uvolnit stisk lze jedině tehdy, pokud se oběť přestane snažit vyprostit, a naopak zastrčí prsty hlouběji – trubička se rozšíří a sama z prstů sklouzne.

U čínské pasti na prsty je „to, co se jeví jako logické, kontraproduktivní," poznamenává Hayes.

Vydat se negativní cestou ke štěstí znamená dělat opak – to, co se může jevit jako nelogické.

2

Co by udělal Seneca?

Umění stoické konfrontace toho nejhoršího scénáře

„Když si na pesimismus zvyknete, je stejně příjemný jako optimismus."

– Arnold Bennett, *Things That Have Interested Me*
(Věci, které mě zajímají – pozn. překl.)

Je všední jarní ráno na centrální lince londýnského metra a s ním spojené běžné „mírné zpoždění" a velké zoufalství, které vyzařuje z namačkaných cestujících. Celá situace je mimořádná jenom tím, že za pár okamžiků naprosto dobrovolně podstoupím něco, co mi momentálně připadá jako nejděsivější zážitek mého života. Těsně předtím, než přijedeme do stanice Chancery Lane – ale dříve, než zastávku oznámí automatické hlášení – hodlám přerušit ticho a nahlas vyslovit název zastávky. Mám v plánu v tom pokračovat a vyhlašovat i další zastávky na lince: Holborn, Tottenham Court Road, Oxford Circus a tak dále.

Uvědomuju si, že to asi není to nejděsivější, co si umíte představit. Čtenářům, kteří byli někdy rukojmími pirátů či mají zkušenost s po-

hřbením zaživa – nebo třeba jen museli vytrpět obzvlášť neklidný let, když už jsem u toho – odpustím, pokud jim toto všechno teď připadá tak trochu přehnané. Nicméně dlaně se mi potí a srdce bije čím dál rychleji. Nikdy jsem trapné situace nenesl moc dobře a teď si sám sobě pěkně nadávám, že mi připadalo jako dobrý nápad záměrně se do nějaké dostat.

Tento rituál dobrovolného sebeponížení provádím podle pokynů moderního psychologa Alberta Ellise, který zemřel v roce 2007. Navrhl jej jako jasnou demonstraci starověké filozofie stoiků, kteří jako jedni z prvních tvrdili, že cesta ke štěstí může spočívat v negativismu. Ellis doporučuje „cvičení v metru", které původně ordinoval svým pacientům v New Yorku, jako způsob, jak dokázat iracionalitu našeho přístupu k nepříjemným zážitkům, byť i malicherným – a jak z nich vytěžit nečekaný užitek, pokud se na něj tedy zaměříme.

Stoicismus, který se zrodil v Řecku a vyzrál v Římě, bychom si neměli plést se „stoicismem" v tom smyslu, v jakém toto slovo často používáme dnes – jako znavenou rezignaci, která vystihuje spíše chování mých spolucestujících v metru. Opravdový stoicismus je mnohem tvrdohlavější a vyžaduje kultivaci určitého svalového klidu tváří v tvář nepříjemným okolnostem. A to je také cílem Ellisova příšerného cvičení, které mě má přinutit čelit všem mým tichým přesvědčením o trapnosti, rozpacích a strachu, co si o mně pomyslí ostatní. Donutí mě zažít ten nepříjemný pocit, kterého se bojím, a díky tomu si uvědomit něco, co je z psychologického hlediska velmi zajímavé: když přijde na věc, moje představy o tom, jak strašné to bude, tak nějak nebudou odpovídat realitě.

Jste-li typ člověka, který se nechá lehce zahanbit, asi se dokážete vcítit do obav, které zakouším – ale přesto, když se nad tím zamyslíme, vlastně je to trochu zvláštní, mít v této situaci jakékoli negativní pocity. Koneckonců tady v metru nikoho neznám, takže o nic nepřijdu, když si o mně spolucestující budou myslet, že jsem blázen. Z vlastní zkušenosti navíc vím, že povídá-li si někdo v metru nahlas sám pro sebe, všichni ho ignorují. A to je s největší pravděpodobností taky to nejhorší, co se mi může přihodit. A to ti ostatní, co mluvívají nahlas, většinou melou nesmysly, zatímco já se chystám oznamovat názvy stanic. Skoro by se dalo tvrdit, že budu vykonávat veřejnou službu. A rozhodně to bude méně otravné než všechen ten hluk, který se line okolním lidem ze sluchátek.

Tak proč, když vlak začne před zastávkou Chancery Lane zpočátku úplně neznatelně zpomalovat, je mi na zvracení?

Za mnohými nejrozšířenějšími přístupy ke štěstí je jednoduchá filozofie *zaměření se na to, že se všechno podaří, jak má*. Ve světě osobního rozvoje je nejotevřeněji vyjádřena technikou „pozitivní vizualizace“: když si v hlavě představíte, že se vám něco podaří, údajně je mnohem pravděpodobnější, že se vám to doopravdy podaří. Módní New Age koncept „zákona přitažlivosti“ jde ještě o trochu dál a tvrdí, že vizualizace je možná to *jediné*, co k dosažení bohatství, skvělých vztahů a dobrého zdraví potřebujete. „Člověk má ze své podstaty velkou tendenci stát se přesně tím, čím si představuje, že je,“ řekl Norman Vincent Peale, autor *Síly pozitivního myšlení* (Pragma, 1996), v přednášce vedoucím pracovníkům investiční banky Merrill Lynch v polovině osmdesátých let. „Pokud sami sebe vidíte jako napjaté,

nervózní a frustrované lidi... pak takovými lidmi opravdu budete. Pokud sami sebe vnímáte jakkoli podřadně a tuto představu si ve své vědomé mysli uchováváte, zanedlouho intelektuální osmózou prosákne do vašeho podvědomí a vy se stanete tím, co si představujete. Pokud ale naopak sami sebe vidíte jako organizované, vyrovnané, pilné a přemýšlející pracovníky, kteří věří svému talentu a schopnostem a sami sobě, tak jimi také budete." Banka Merrill Lynch šla během finančního kolapsu v roce 2008 ke dnu a musela ji zachránit Bank of America. Nechť si z toho čtenáři vyvodí své vlastní závěry.

Nicméně i většina lidí posmívajících se Pealovu kázání by nejspíš souhlasila se základním postojem: že být ohledně své budoucnosti optimistický, pokud to tedy zvládáte, je obecně spíš k dobru. A soustředit se na naději, že to všechno dopadne dobře, je celkem rozumný způsob, jak se motivovat a maximalizovat svou šanci na úspěch. Když jdete na pracovní pohovor, určitě uděláte lépe, budete-li předpokládat, že to zvládnete. Když se někoho chystáte pozvat na rande, je vhodné počítat s tím, že by vlastně nakonec mohl souhlasit. Tendence dívat se na věci z té lepší stránky je možná natolik propojená s lidským přežitím, že je dílem evoluce. Ve své knize *Iluze optimismu* (Dybbuk, 2013) z roku 2011 předkládá neurovědkyně Tali Sharotová důkazy pro tvrzení, že správně fungující mysl je stavěná tak, aby vnímala pravděpodobnost toho, že se věci podaří, jako větší, než ve skutečnosti je. Podle jejího výzkumu mají zdraví a šťastní lidé méně přesné (a příliš optimistické) ponětí o své vlastní schopnosti ovlivnit dění než lidé trpící depresemi.

S výše zmíněným postojem jsou však spojeny také problémy (a nejde jen o zklamání, které cítíme, když nám něco nevyjde). Ty

mohou být obzvlášť závažné zejména v případě pozitivní vizualizace. Psycholožka německého původu Gabriele Oettingenová spolu se svými kolegy provedla během posledních několika let celou řadu experimentů, které měly odhalit pravdu o „pozitivních představách o budoucnosti". Výsledky jsou pozoruhodné: ukázalo se, že lidé věnující čas a energii představám o tom, jak se jim vše povede, nakonec mají právě proto menší motivaci svých cílů dosáhnout. Například účastníci experimentu, kteří byli vyzváni představit si, že je čeká obzvlášť úspěšný a produktivní pracovní týden, toho nakonec zvládli méně než ti, kteří měli o nadcházejícím týdnu přemýšlet, ale nebylo jim řečeno jak.

Při jednom důmyslném experimentu pracovala Oettingenová mimo jiné s lidmi, kteří byli mírně dehydratovaní. Ti podstoupili cvičení, během něhož si měli představovat sklenice s ledovou vodou, pití a osvěžení. Ostatní účastníci experimentu prošli jiným cvičením. Jak ukázalo měření tlaku, první skupina lidí – ti dehydratovaní a představující si uhašení své žízně – se navzdory nauce o motivaci pomocí vizualizace potýkala s výrazným *snížením* hladiny energie. Ani zdaleka nebyli motivováni, aby se napili, těla se jim uvolnila, jako by už svou žízeň uhasili. Při každém dalším pokusu se ukazovalo, že lidé na pozitivní vizualizaci reagují uvolněním. Jako by podvědomě zaměnili představovaný úspěch za skutečný.

Samozřejmě z toho nutně nevyplývá, že bychom se měli dát raději na *negativní* vizualizaci a zaměřovat se na všechno, co by se mohlo pokazit. To je však přesně jedním ze závěrů stoicismu, filozofické školy, která vznikla v Aténách pár let po Aristotelově smrti a téměř půl tisíciletí ovládala západní myšlení týkající se štěstí.