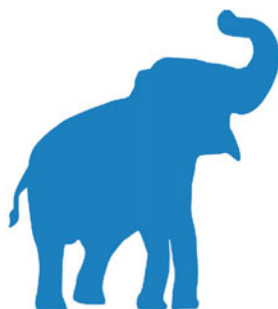


MEDITACE,  
NEBO PROZAC?

Jonathan  
Haidt

# Hypotéza štěstí

*Hledání moderních pravd  
ve staré moudrosti*



DO**K**ORÁN

**Jonathan Haidt**

**Hypotéza štěstí**

*Hledání moderních pravd ve staré moudrosti*

Copyright © 2006 by Jonathan Haidt

Translation © Jana Krejčí, Lukáš Georgiev, 2014

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

Druhé vydání v českém jazyce (první elektronické).

Z anglického originálu

*The Happiness Hypothesis. Finding Modern Truth in Ancient Wisdom*

přeložili Jana Krejčí a Lukáš Georgiev.

Obálka, sazba a konverze do elektronické verze

Tomáš Schwarzbacher Zeman.

Odpovědný redaktor Zdeněk Kárník.

Redakce Marie Černá.

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

Holečkova 9, Praha 5,

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

(pdf – 747. publikace, 183. elektronická;

mobi – 748. publikace, 184. elektronická;

epub – 749. publikace, 185. elektronická)

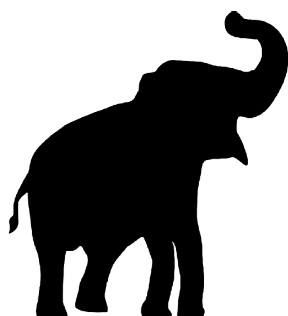
**ISBN 978-80-7363-685-2 (pdf)**

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

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

Jonathan  
Haidt  
Hypotéza štěstí

*Hledání moderních pravd  
ve staré moudrosti*



DOKOŘÁN

*Pro Jayne*

# Obsah

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

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

## ÚVOD

# PŘÍLIŠ MNOHO MOUDROSTI

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

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

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

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

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



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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

## KAPITOLA PRVNÍ

# ROZDĚLENÉ JÁ

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

Sv. Pavel Galatským, 5:17<sup>1</sup>

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

Benjamin Franklin<sup>2</sup>

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

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

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

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

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

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

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

Platón některé z těch citů a vášní považuje za dobré (například lásku k ctnosti). Tyto dobré city pomáhají směřovat já správnou cestou. Jiné jsou naopak špatné (například žádosti a chťiče). Když zůstaneme u metafory, Platón spatřoval cíl vzdělání v pomoci vozataji k dokonalé vládě nad těmito dvěma koňmi. O nějakých 2 300 let později<sup>6</sup> nám podobný model nabídl Sigmund Freud. Freud tvrdil, že mysl je rozdělena na tři části: Ego, Superego a Id. Ego je vědomé racionální já, Superego si lze představit jako svědomí, někdy příliš svázané pravidly společnosti a naší snahou se těmito pravidlům přizpůsobit, a Id je touha po rozkoši v co nejvyšší míře a pokud možno hned, ne až potom. Když přednáším o Freudovi, obvykle používám metaforu koňského povozu z viktoriáňských dob, v němž kočí (Ego) má plné ruce práce, aby uřídil hladového, neposlušného a žádostmi ovládaného koně (Id), zatímco otec kočího (Superego) sedí na zadním sedadle a poučuje svého syna, co dělá špatně. Pro Freuda bylo cílem psychoanalýzy uniknout z tohoto nešťastného stavu posílením Ega, čímž se mu dá více vlády nad Id a více nezávislosti na Superegu.

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

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

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

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

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



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

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

### **První rozdělení: mysl versus tělo**

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

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

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

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

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

### **Druhé rozdělení: levé versus pravé**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

### **Třetí rozdělení: nové versus staré**

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

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

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

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



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

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

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



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

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

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

V testech inteligence a znalosti sociálních pravidel a morálních principů dosahují normálních výsledků.<sup>19</sup>

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

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

### **Čtvrté rozdělení: řízené versus automatické**

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