

Duševní lenost



Ivo Toman

Když myšlení bolí

Duševní lenost

Když myšlení bolí

Vyšlo také v tištěné verzi

Ivo Toman

Duševní lenost - Když myšlení bolí – e-kniha

Copyright © TAXUS International s.r.o., 2025

Všechna práva vyhrazena.

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



TAXUS International s.r.o., Praha
© Ivo Toman, Praha, 2025, www.IvoToman.cz
Úpravy textů: Isabella Rossini, Andrea Rossini,
Michaela Procházková, Jan Podolský
Jazyková korektura: imprimis
Počítačová sazba a grafická úprava: © 2025 KYNO – Gabriela Novotná
Návrh obálky © 2025 KYNO – Gabriela Novotná
Sazba: © Ivo Toman, KYNO – Gabriela Novotná
1. vydání
ISBN tištěné verze 978-80-87717-43-1
ISBN e-knihy 978-80-87717-44-8 (1. zveřejnění, 2025) (epub)
ISBN e-knihy 978-80-87717-45-5 (1. zveřejnění, 2025) (mobi)
ISBN e-knihy 978-80-87717-46-2 (1. zveřejnění, 2025) (ePDF)

Duševní lenost

Když myšlení bolí

Ivo Toman

OBSAH

Část I. Úvod	9
Dobrá lenost × špatná lenost	10
Duševní lenost je silný soupeř	15
Co školství a duševní lenost?	20
Část II. Příčiny duševní lenosti	25
Energetická výhodnost	26
Snaha cítit se dobře	31
Geny	33
Hormony	34
Strachy, které způsobují duševní lenost	36
Malá vnitřní motivace	42
Past typologie	47
Vliv prostředí	50
Část III. Důsledky duševní lenosti	59
Neumíme se soustředit	60
Namísto myšlení jednáme	65
Řešení pro lepší soustředění	68
Odysseus a Sirény	70
Problém přebijte něčím silnějším	72
Naučené nepoužívání	76
Oslabování slabých	79
Nedůslednost	82
Řešení nedůslednosti	88
Kompromisy aneb Kdy (ne)být důsledný	91
(Ne)důležité a (ne)příjemné	93
Šokující pravda o silných a slabých stránkách	96
Rozhodujeme se špatně	102
Zavádíme si pomocná pravidla	106
Spoléháme na odborníky v nepředvídatelných oborech	110
Řešení pro lepší rozhodování	115
Pre mortem analýza	118
Nekriticky věříme libivým příběhům	122

Řešení, jak odoláte nekritické víře v líbivé příběhy	130
Sociální lenost	132
Proč největší chyby vznikají kolektivně	136
Řešení sociální lenosti	142
Část IV. Další postupy, jak zvládat duševní lenost	147
Postoj	148
Smysluplnost	152
Naučte se učit	160
Paměť	162
Učení	166
Testování	171
Další účinné studijní metody	176
Moudrost	180
Kreativita a líné myšlení	184
Jak zvýšíte svou kreativitu	189
Závěr	198
Použitá literatura	200
Odkazy a poznámky	202
Mapa duševní lenosti	206

Část I.

Úvod

Dobrá lenost
×
špatná lenost

Lenost může být fyzická, duševní i obojí.

Tělesnou (fyzickou) lenost nemusím moc vysvětlovat. Pokud můžeme zvolnit, zvolníme. Pokud stojíme a můžeme si sednout, sedneme si. Pokud sedíme a můžeme si lehnout, lehneme si. Jsme prostě pohodlní tělesně se namáhat.

Fyzická lenost však nemusí být špatná. Je jedním z motorů pokroku, neboť vynalézáme to, co nám zlepšuje a zjednodušuje život. Ten, kdo vynalezl kolo, si chtěl snížit námahu. Víte, že myčku na nádobí vynalezla žena? Vadilo jí pracné umývání nádobí.

Téměř všechny vynálezy lidstva vznikly z lenosti, pohodlnosti, vychytralosti, touhy zbohatnout nebo v něčem nad někým zvítězit. Tedy ze sklonů v podstatě padoušských. Předpokládám, že většina z vás, kteří teď čtete tato slova, v sobě máte jistou fyzickou lenost. Nekopete krumpáčem kvůli vydělávání peněz, ale jen čtete (nebo posloucháte) úvahu o lenosti. Lidé díky fyzické lenosti hledají způsoby, jak být úspěšnější s menší námahou, tedy jak s tím „vydrbat“.

Od malička slýcháváme, že lenost je špatná vlastnost. Být líný má negativní význam. V katolické víře je lenost jedním ze sedmi hlavních hříchů. Také komunisté říkali: „Kdo nepracuje, ať nejí.“ Výsledkem je, že lidé se za lenost stydí. Spojují ji s pocity viny. Jenže pravda často bývá složitější, protože větší pracovitost často k úspěchu nevede. Naopak fyzická lenost spolu s podnikavostí pomáhá pokroku. Kdyby nebylo fyzické lenosti lidí, nebyla by jízdní kola ani automobily dostupné široké veřejnosti. Největší průkopník ve výrobě aut Henry Ford k tomu napsal: „Prvním krokem ke zdokonalení procesu montáže bylo uzpůsobení výroby, aby práce přicházela k dělníkům, a ne naopak. Nyní se ve všech provozech řídíme dvěma hlavními zásadami: aby člověk pokud možno nikdy nemusel udělat víc než jeden krok

a zadruhé aby se nikdo nemusel nikdy ohýbat.“¹

Spousta zlepšení a vynálezů vznikla jen proto, že si lidé chtěli ulehčit život. Pohodlnost často rozhoduje o komerčním úspěchu. Jakmile mají zákazníci s jistými produkty pohodlnější život, často zaplatí i za to, co k životu vůbec nepotřebují.

Mnoho úspěšných lidí je fyzicky líných. Hodně času jsem na sklonku jeho života strávil s doktorem Radimem Uzlem. Pořádali jsme mu přednášky a vydali jeho životopis. Radim Uzel nikdy dobrovolně nesportoval. Jako student tělocvik nenáviděl. Nikdy nebyl na fotbale nebo na hokeji, ani jako divák. Byl líný fyzicky. Rozhodně však ne duševně. Napsal desítky knih. Věnoval se spoustě aktivit: politice, přednášel, točil vzdělávací i zábavné pořady a reklamy. Byl soudním znalcem, cestoval, hrál divadlo a stále se vzdělával. To vše ho posouvalo k úspěchu. Byl sice fyzicky líný, ale duševně naopak velmi pracovitý.

Pozor, i zde extrém škodí. Pokud máme 30 kilogramů nadváhy a nehýbeme se, pak nám tato fyzická lenost škodí.

Nezaměňujte fyzickou lenost a lenost myslet!

V této knize se budu věnovat **duševní (myšlenkové) lenosti**. Tedy těm psychickým stavům, ve kterých se nám nechce cíleně přemýšlet a vyhýbáme se duševnímu úsilí. Kvůli duševní lenosti nechceme přemýšlet nad řešením úkolů, podstupovat namáhavé hlubší zamyšlení, plánovat nebo měnit své názory. Místo „těžkého“ přemýšlení spoléháme na jednoduché zkratky nebo nekritické přejímání názorů jiných lidí.

S duševní leností souvisí **povrchní plytké myšlení**. Rychle odpo-

vězte na otázku: Když v závodě předběhnete závodníka na druhém místě, na jakém místě budete?

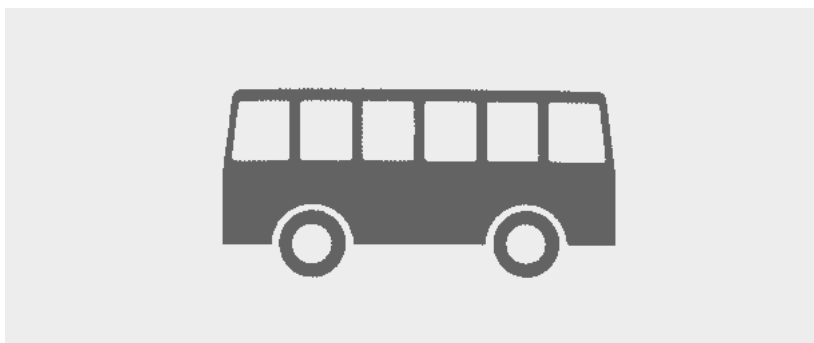
???

Spousta lidí odpoví: „První.“

Jenže správná odpověď je: „Druhý.“ Na to se musíte trochu soustředit.

Podobné otázky se pokoušejí změřit tendenci člověka překonat první nesprávnou odpověď, která mu přijde na mysl.²

Další otázka: Kterým směrem jede autobus – doleva, nebo doprava?



U nás doleva, protože nejsou vidět dveře, které bývají vpravo ve směru jízdy (v Anglii je to opačně). Správné řešení někoho napadne hned, ale většina lidí se i zde musí trochu zamyslet.

Také je možné, že se vám vůbec nechce přemýšlet nad nějakým obrázkem autobusu. Je vám úplně lhostejné, kam ten autobus jede. A o tom to je – lenost myslet můžeme nazývat **lhostejností**. Jde o neochotu soustředit se na něco náročnějšího nebo zabývat se vnitřním světem. Místo toho si zvolíme útěk do jednodušších myšlenkových stavů nebo fyzickou aktivitu nebo nějaké potěšení... Prostě cokoli, jen abychom se nemuseli namáhat myšlením. Namísto vnitřního světa (hluboké myšlení a starosti) si raději zvolíme podněty zvenčí, které jsou většinou zbytečné a neužitečné. A tak zabíjíme čas sledováním televize, poslechem rádia nebo hudby, věnujeme se každodenní rutině

a vedeme prázdné hovory s jinými lidmi. Proč to děláme?

Protože tyto **podněty zvenčí jsou příjemnější** než věci důležitější, ale „nepohodlné“, nad kterými musíme přemýšlet.

Jsem nejmladší ze tří bratrů. Vzpomínám si, že když jsem byl dítě, o víkendu každý z nás musel splnit jeden ze tří úkolů. Jeden utíral prach, druhý vysával a třetí musel celé rodině umýt boty. Další týden jsme se vystřídali. Já nenáviděl umývání bot. Dodnes mi to připadá odporné.

Když jsem nastoupil na gymnázium, musel jsem se více učit. Učení je duševně namáhavé. Musíte se na chvíli zklidnit, soustředit se, na vše ostatní „zapomenout“ a učit se spoustu věcí pro pubertáka nesmyslných. A tak jsem si sedl, otevřel učebnici, podíval se do ní...

... a šel jsem umýt ty boty. Jen abych se nemusel učit. Ta odporná fyzická práce mi byla milejší než duševní námaha. Naštěstí jsem brzy pochopil nesmyslnost tohoto počínání a naučil jsem se učit. Naučil jsem se překonávat svou duševní lenost. Jak?

To vám ukážu v této knize.

DUŠEVNÍ LENOST JE SILNÝ SOUPEŘ

Na vysoké škole jsem poznal spolužáky, kteří nádherně kreslili a malovali. Dali jste jim fotku své přítelkyně nebo přítele a oni podle ní namalovali nádherný portrét do posledního detailu. Každý vlas jste rozeznali. Měli talent a bavilo je to. Dlouhé hodiny ve dne v noci malovali. Měli ideální předpoklady pro navrhování nábytku a interiérů. Jenže spousta těchto géníů školu nedokončila. Přišly těžké zkoušky z neoblíbené matematiky, nauky o dřevu, chemie, automatizace nebo termodynamiky, které je nebavily, a tak jim věnovali málo své psychické energie. Nebyli hloupí, byli duševně líní učit se to, co je nebavilo. Proto byli vyhozeni ze zkoušky a pak i ze školy. **O výsledku studia rozhodly předměty, které nás nejvíce nebavily.**

Jeden spolužák nebyl moc chytrý. Jeho otázky u nás vyvolávaly smích a u našich kantorů šilenství. Všichni ho měli za troubu. Jenže ten trouba školu dostudoval. Nebyl sice chytrý, ale byl mistrem v překonávání duševní lenosti. Stále chodil na konzultace. V době, kdy jsme my ostatní seděli v hospodě, on seděl nad skripty. Byl snaživý a pokorný. Dal tomu více než ostatní a zvládl to. Někteří chytřejší, ale duševně línější spolužáci nedostudovali, jelikož jejich duševní lenost byla silnější než vnitřní motivace překonat ji.

**Ti, kteří uspějí,
umí opakovaně překonávat
nechuť k tomu, co je nebaví!**

O duševní lenosti napsal už před více než 100 lety Henry Ford tyto myšlenky: „Dělání jedné a té samé věci stále dokola a stále stejným způsobem je pro určitý druh lidí děsivou představou. Jiným lidem

opakující se práce vůbec děsivá nepřijde. Ve skutečnosti je pro ně mnohem horší představa, že by snad nad něčím museli přemýšlet. Za ideální práci považují takovou, kde není třeba projevovat jakoukoli vlastní kreativitu... Průměrný člověk chce práci, která by nebyla příliš fyzicky náročná, ovšem ještě mnohem důležitější pro něj je, aby při ní nemusel myslet... Myšlení je tou nejtěžší prací vůbec a to je pravděpodobně také důvod, proč tak málo lidí myslí.³

Duševní lenost je tak silná, že lidé jsou dokonce ochotní sami sebe fyzicky týrat, než aby byli sami s vlastními myšlenkami a jen přemýšleli. Při pokusech v průběhu patnácti minut nařízené nudy mohli studenti přemýšlet, nebo si dávat nepříjemné slabé elektrické rány, což většina z nich také dělala. Chápete to? Patnáctiminutová samota s vlastními myšlenkami je pro mnoho lidí tak nepříjemná, že si raději sami způsobují elektrické šoky.⁴ Je překvapivě těžké jen přemýšlet a nemít mobil, počítač, žádnou hračku, prostě nic.

Syn nosil do školy batoh, který vážil téměř třetinu jeho vlastní váhy – přes 10 kilogramů bez svačiny a pití. V pondělí jsem se ho zeptal: „Proč máš tu tašku tak těžkou?“ Začal jsem mu z batohu vytahovat sešity a učebnice a ptal jsem se: „Chemie. Kdy máte chemii?“

„Ve středu.“

„Tak proč máš v batohu učebnici chemie?“ divím se.

„Co kdybych se na to učil?“

Na to se ho ptám: „Už ses někdy v pondělí ve škole učil na něco, co je ve středu?“

„Ne.“

On není hloupý. Je jen duševně líný. Nechce se mu každý den kontrolovat batoh a třídit, co nepotřebuje. Místo přemýšlení se bude raději fyzicky namáhat a tahat s sebou vše, co potřebuje na celý týden.

U dětí je to spíše úsměvné. Jenže pak v dospělosti je výsledkem duševní lenosti to, že lidé neuspějí v tom, v čem původně uspět chtěli.

Ted' přišel čas ujasnit si jeden velmi důležitý omyl, a to že duševní

lenost lidé zaměňují za prokrastinaci.

Duševní lenost není prokrastinace

Prokrastinace je odkládání úkolů a rozhodování. Jenže duševní lenost není o odkládání. Místo abych to odložil na jindy, tak to:

- vůbec nikdy neudělám
- nebo to udělám, ale odfláknou to
- nebo to přímo sabotuji.

Tu sabotáž vám objasním na příkladu. Můj otec i děda rádi hráli šachy. Bylo tedy přirozené, že i já jsem se naučil šachová pravidla a brzy jsem se ocitl v šachovém kroužku. Jenže mě to nebavilo. Bylo to pro mne málo akční. Přemýšlení nad tím, co asi nastane na šachovnici za dva, za tři nebo za pět tahů je namáhavé a únavné a bere to energii. Nechtěl jsem přemýšlet nad příštími tahy. Často jsem začal záměrně dělat chyby, abych rychleji ztrácel figurky a tím urychlil svou prohru. Chtěl jsem to mít rychle za sebou. Sabotoval jsem sám sebe. Navíc jsem zjistil, že to záměrné přicházení o figurky je mnohem zábavnější než úmorné přemýšlení nad hrou.

Nešlo tedy o prokrastinaci. Neodkládal jsem to, ale záměrně sabotoval, abych nemusel myslet. Prokrastinace je odsunutí problému na později. Zde jde o jiný myšlenkový stav, kdy na něco nechceme myslet vůbec, abychom necítili „psychickou bolest“.

Z toho vyplývá další závěr – **duševně líní jsme na něco**. Dodnes mne nebaví hrát šachy nebo dámu, ale dlouhé roky i po večerech pracuji na jiných myšlenkově náročných úkolech. Například na této knize. Takže namáhavě přemýšlet nechceme jen u něčeho. A každý to máme nastavené jinak. To, co je pro jednoho zdrojem utrpení, může být pro jiného vzrušující. Spousta lidí šachy miluje.

Ted' vám dám malý test. Ve které z následujících tří oblastí chybu-

jete nejvíce?

1. Neschopnost určit priority.
2. Neschopnost nebo nechut' řídit se podle těchto priorit.
3. Malá kázeň jednat podle priorit.

???

Napište: Správná odpověď je: . . .

Nejspíš jste tento test přeskočili, odflákli a správnou odpověď ne-napsali. Většina lidí to udělá, jelikož:

1. Je to abstraktní úkol, při kterém se musíme soustředit více než u jednoduchého a konkrétního úkolu.
2. Jsme duševně líní. Kdyby šlo o prokrastinaci, odložili bychom to. Jenže my se tím nechceme zabývat vůbec.

Prokrastinace → odložím to.

Fyzická lenost → nechci to dělat.

Duševní lenost → nechci na to ani myslet.

Ale nezoufejte. Tato kniha vám pomůže.

Duševní lenost není přirozené zapomínání

Lidé si často říkají: „Já jsem blbec! Zase jsem na něco zapomněl.“

Nemusíte být hloupí, abyste zapomínali. Naopak zapomínat musíte, protože nové myšlenky potřebují prostor. To, že máte někdy okno, je v pořádku. Jde o přirozené zapomínání a je to i projev toho, že jste zdraví. Existují totiž lidé, kteří nic nezapomínají. Pamatují si opravdu všechno. Jsou nešťastní a brzy umírají.

Představte si, že si budete pamatovat vše. Vratme se do školy. Ko-

lik je 2×3 ?

Je to 5? 6? 8? 7? 4?

???

Co kdybyste si pamatovali všechny možnosti tak, jak jste je v dětství hádali, a váš mozek by všechny považoval za pravdivé?

???

To byste měli v hlavě strašný mišmaš. Protože nejčastější (správná) odpověď je šest, ty špatné odpovědi jste časem pozapomínali a nakonec si pamatujete správnou odpověď. Takže ode dneška si říkejte: „Zase jsem na něco zapomněl. To nevadí. Je to přirozené.“

CO ŠKOLSTVÍ A DUŠEVNÍ LENOST?

Školní vzdělávání je nucené vzdělávání. V posledních letech jsou metody používané ve školství mírnější, avšak učení je stále dětskou prací, kterou děti musí vykonávat. Místo Komenského škola hrou děti brzy zjistí, že učení není hra. Je to tvrdá práce.

Známkování je relativně nový vynález, pravěkým lovcům jejich výkon nikdo nepoměřoval. Ani středověký ševcovský učeň nedostal výuční glejt s jedničkou za „tkaničky“ a čtyřkou za „přezky“. Absolvent oxfordské univerzity za časů Shakespeara si buď odnesl titul, nebo ne. Snaha o známkování vznikla se zavedením všeobecného vzdělání za průmyslové éry. Továrny a ministerstva si zvykly popisovat svět v číslech a školy je následovaly. Hodnota každého žáka se vyjadřovala průměrem jeho známek a hodnota učitelů průměrem celé školy. Byrokrati tak získali měřítko, jenže také to způsobilo změnu zaměření škol. Mnohé školy se místo vzdělávání brzy soustředily na získávání co nejlepšího stupně hodnocení. Jenže získat dobré známky je jedna věc a skutečně rozumět literatuře, biologii či matematice věc druhá. Když má škola volit mezi vzděláním a hodnocením, dá přednost známkování. Proto se v současném školském systému studenti snaží o co nejlepší známky, díky nimž mohou získat lepší zaměstnaneckou pozici. A ti úspěšní pak samozřejmě podporují systém, který jim k ní dopomohl.⁵

Škola nám nepomůže v řešení závažných problémů v dospělosti, protože to, co se učíme ve školách, není životní moudrost. Úlohy ve škole a v IQ testech mají úplně jiné znaky než problémy, se kterými se potýkáme ve skutečném životě a v práci. Ve skutečném životě nemáme tak dokonale přesné zadání problémů, jako jsme dostávali ve škole. Navíc nevíme, jak se svět bude vyvíjet. Rozdíly vidíte v následující tabulce:

Úlohy ve škole a v IQ testech	Problémy v životě
Jsou dobře definované.	Jsou špatně definované.
Formulují je jiní lidé.	Formuloval je řešitel sám.
Mají všechny informace potřebné k vyřešení.	Podstatné informace pro řešení chybí.
Mají přesně daný počet správných odpovědí.	Neví se, kolik je řešení. Pokud je jich více, každé má nějaké výhody a nevýhody.
Předpokládají jednu nebo málo metod na získání správných odpovědí.	Neví se, kolik je metod.
Většinou nemají žádný vztah ke každodenním zkušenostem.	Souvisí s každodenní zkušeností.
Neovlivní život mimo školu.	Ovlivní další životní oblasti.

Jak vidíte, úlohy ve škole jsou dobře definované, ale v praxi bývá zadání špatné.

Ve škole nám úlohy formulují jiní lidé, ale v životě si je zadáváme sami.

Ve škole máme všechny informace potřebné k vyřešení, ale v životě podstatné informace chybí.

Ve škole víme přesně, kolik je správných odpovědí. V životě nevíme, kolik je řešení. A pokud je jich více, každé má nějaké výhody a nevýhody.

Ve škole je jedna nebo málo metod na získání správných odpovědí. V životě nevíme, kolik je metod.

Úkoly ve škole většinou nemají žádný vztah ke každodenním zku-

šenostem. Naopak v životě úkoly souvisí s každodenní zkušeností.

A úkoly ve škole nemají žádný vliv na život mimo školu.

Z předchozích řádků vyplývá, proč si vysoce vzdělaní lidé v praktickém životě často neporadí, a naopak proč lidské stádo často ovládnou „průměrní žáci“.

Problematiku duševní lenosti jsem v této knize rozdělil na tři oblasti:

1. Nejprve pochopíme, proč jsme líní přemýšlet – **příčiny duševní lenosti.**
2. Pak zjistíme, co z toho vyplývá – **následky duševní lenosti.**
3. Nakonec **najdeme řešení.**

Tyto tři oblasti tvoří *Mapu duševní lenosti* na konci knihy. Ve zbývajících třech částech knihy se na ně podíváme podrobněji. Pojdme tedy na to.

Část II.

Příčiny duševní lenosti

Energetická výhodnost

Proč své aktivní myšlení někdy „vypínáme“?

Lidský mozek je energetický luxus. Spotřebuje asi 20 procent energie celého těla. Na jednotku hmoty „spálí“ 8–10krát víc energie než kosterní sval.⁶ Soustředěné přemýšlení je náročné a namáhavé. No schválně, vypočítejte z hlavy násobek dvou čísel 34×56 .

???

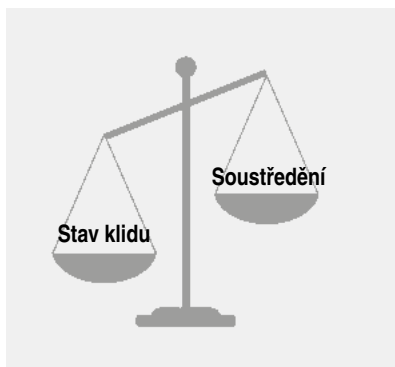
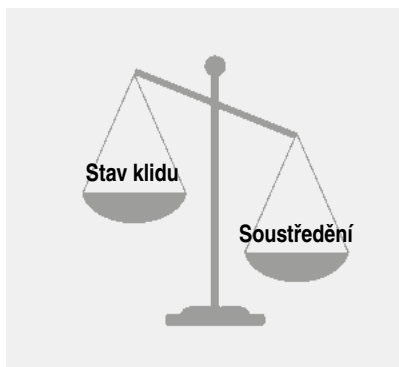
A pak že mozek je nejvýkonnější počítač! Není, přestože spousta koučů tvrdí opak.

Duševní lenost nás chrání, aby se mozek „nepřehřál“. Mike Peasly a Jon Acuff položili 10 000 lidem otázku: „Jaké pocity ve vás přílišné přemýšlení vyvolává?“

73 % odpovědělo „neschopnost“ a 52 % řeklo, že je přílišné myšlení „vyčerpává“. Proč?

Protože při přemýšlení rychle zabloudíme k negativním představám.⁷

Mozek se kupodivu velmi namáhá i v klidu. „Klidový stav“ mozku ve skutečnosti žádným klidem není. Je v něm velká aktivita v oblasti čelních laloků. Opačně je to s aktivitou oblastí mozku namáhaných cílenou úlohou. Podobně jako misky váhy: jedna miska jde nahoru a druhá dolů. Jakmile se začneme zabývat nějakým podnětem, klesne aktivita „klidového“ systému. Pokud jsme naopak na něco soustředění a najednou nás napadne jiná myšlenka nebo nás něco vyruší, naše pozornost klesne a staneme se na chvíli duševně nepřítomnými.



Myšlenkový autopilot

Nemůžeme být stále ve střehu. Soustředit se a dávat pozor je pro mozek namáhavé. Musíme proto občas „vypínat“. Největším vypnutím je spánek, ale existují jiné, pomocné strategie.

První je autopilot, ve kterém trávíme podstatnou část našeho života. Až polovinu všech činností děláme zcela automaticky, nepřemýšlíme o nich. Když ráno jdeme do práce, přemýšlíme při chůzi o té chůzi? Když pijeme a pak čuráme, přemýšlíme o fyziologii a homeostázi ve svém těle?

Nepřemýšlíme o tom. Jedeme na autopilota a asi 40 % našeho bdělého stavu zabírají zatoulané myšlenky.⁸

Z těchto důvodů jakmile vejde do autobusu, vlaku nebo metra, náš autopilot vytáhne mobil. Spousta lidí přijde domů a hned pustí rádio nebo televizi. Když se jich zeptáte, proč to dělají, řeknou: „Abych měl nějakou kulisu.“ Ve skutečnosti takto dávají mozku podněty zvenčí a nemusí sami myslet. Pasivně si zvenčí dodávají duševní potravu. Tito lidé většinou nečtou knihy. Čtení je totiž poměrně namáhavé na krátkodobé soustředění, což je opakem duševní lenosti.

Už víme, že mozek spotřebuje spoustu energie. Je to namáhavé, a proto se mozek „šetří“ a my děláme to, co je pro mozek nejpohodlnější – jedeme bezmyšlenkovitě na autopilota. Navíc dnešní rychlá a povrchní doba přinesla další „vychytávky“, abychom přemýšleli co

nejméně. Představte si, že vás čeká delší cesta v městské dopravě. Máte u sebe knihu a chytrý telefon. Co si vytáhnete na čtení: knihu, nebo telefon?

???

Jelikož se děláme lepšími, než doopravdy jsme, toužíme odpovědět: „Knihu.“

Jenže většinou si vybereme mobil.

Mezi ideálním jednáním a skutečným jednáním je obrovská propast. Stejně velká propast je mezi tím, co si přejeme dělat, a tím, co opravdu uděláme. Takže co v té městské dopravě uděláme?

???

Při čtení knihy postupujeme lineárně – čteme slovo po slově (rychločtenáři po skupinách slov), řádek po řádku. Představujeme si děj, napadají nás podobné příběhy a souvislosti s naším životem – prostě při čtení aktivně přemýšlíme. Musíme přemýšlet, jinak bychom hned zapomněli, co čteme. V myšlenkách moc nepřeskakujeme z jednoho tématu na jiné.

Pokud ale vezmeme do ruky chytrý telefon, postup změním – **u mobilu skenujeme**. Nelineárně přeskakujeme zrakem po nadpisech, obrázcích a popiscích obrázků. Naši pozornost upoutávají líbivé a zajímavé „sexy“ věci a změny – zejména videa. Nutně tak skončíme u toho, že rychle skáčíme z jedné věci na druhou, pak na další a další...

Tím to nekončí. Sociální sítě jsou roboti, kteří si pamatují, u čeho jsme se zdrželi trochu déle. Proto nám to začnou nabízet více. A my pak ještě více padáme do pasti líbivosti.

Máte Facebook v mobilu? Instagram v mobilu? Máte jiné sociální sítě a e-mail v mobilu?

???

Pak jste sice moderní člověk, ale hlavu máte přeplněnou právě tím obsahem, který opakovaně sledujete. A nevíte, že máte spoustu prázdných mentálních propastí – prázdných, protože tyto informace vám roboti nenabízí. Jenže o tom nevíte.

Díky duševní lenosti je jednoduché zírat hodiny na televizi, videa na sociálních sítích nebo Netflix. Objevil se nový pojem – **syndrom Netflix**. Na Netflixu je taková spousta filmů a dokumentů, že nevíme, co si máme vybrat. Někdo i celé hodiny projíždí ukázky. Vybírá, vybírá, přitom se ale na nic pořádně nedívá, jen povrchně hledá. Nová doba velebí povrchnost.

Sociální sítě, Netflix a povrchní zábava jsou důsledkem psychické lenosti. Nejsou její příčinou. Kdyby nebyly sociální sítě, lidé si najdou jiné způsoby, jak „vypnout“ a jet na autopilota.

Zamyslete se. Když přijímáme obsah zvenčí (sociální sítě, youtube, televize, ...), jaké aktivitě se nevěnujeme? Co při tom neděláme?

???

Odpověď je: Nevěnujeme se našemu vnitřnímu světu. Nečelíme svým myšlenkám, svým emocím, svým vzpomínkám na minulost a plánům na budoucnost. Raději sledujeme světy cizí. I to je důsledek duševní lenosti, jelikož naše tělo se snaží dostat do rovnováhy. Té se odborně říká **homeostáze**. Mozek je sobecký, stará se jen o sebe. Udělá všechno, co může, aby v těle udržel rovnováhu (homeostázi), a my jsme proto myšlenkoví skrblicí. Vyvinuli jsme se k přežití, nikoli k myšlenkově namáhavému bádání a hledání různých souvislostí.

SNAHA CÍTIT SE DOBŘE

Chceme se cítit dobře a být v pohodě. Co může být lepšího, než když nemusíme myslet na problémy?

Mentální útesy od všeho špatného, co nás v životě potkává, nám pomáhají cítit se dobře. V myšlenkách většinou nespokojeně plujeme mezi stresem a nudou. Oba tyto extrémy nás ubíjejí. Proto se chceme nějak pozitivněji povzbudit. Povznést se a dobít podobně, jako se dobíjejí baterky – a hlavně ať to je jednoduché, bez námahy. Proto vyhledáváme **myšlenkové povzbuzovače**, které nám dodají energii. Stačí krátkodobě. Chceme zlepšit svou psychickou pohodu, netrápit se a být v pohodě aspoň na chvíli. Máme na to různé postupy. Někomu pomáhá sledování ezoterických pořadů a ezoknihy. Jiné psychicky povzbudí prohlížení si toho, co si mohou pořídit, ale nepořídí; kurzu, kam se mohou přihlásit, ale nepřihlásí. Je to náš druhý, lepší život – virtuální svět, díky němuž se cítíme lépe.

Jako další povzbuzovače ke změně svého mentálního stavu volíme jídlo, koupel, masáž, sex, přátele, změnu prostředí, domácí mazlíčky, knihy, filmy, spánek, koníčky, závislosti (alkohol, cigarety a jiné drogy, pohyb, nakupování) a v poslední době sociální sítě. Většina z toho nás neposílí. Tito povzbuzovači se hromadí, sčítají, až nás někdy složí.

Dalším důvodem, proč nechceme přemýšlet, je, že se **nechceme trápit myšlením na něco nepříjemného**. Kromě starostí jsou nepříjemná tajemství. Jakmile se myšlenky stočí k nějakému **tajemství**, bývá těžké přestat na ně myslet. V průměru máme najednou 13 tajností:⁹

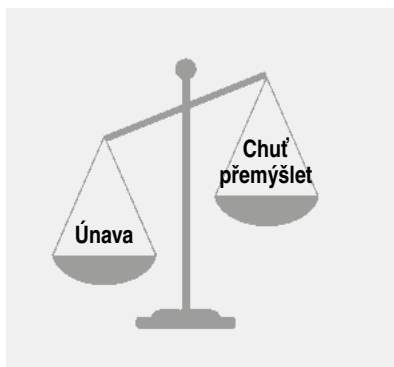
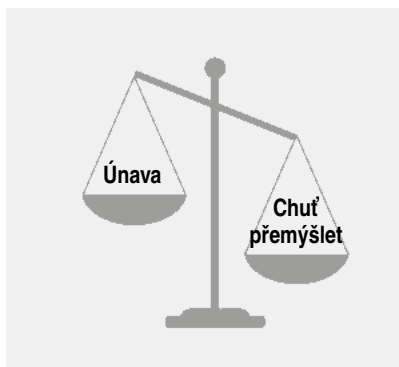
5, o nichž jsme nikdy nikomu neřekli,

8 dalších, o nichž jsme se zmínili alespoň jedné osobě, ale chceme je ochránit před jinými lidmi.

Myšlenky na tajemství nás zatěžují. Na nejdůležitější tajemství lidé myslí průměrně 20krát týdně. Čím více nějaké chování považujeme za nemorální, tím více ho udržujeme v tajnosti a tím více se

k němu v myšlenkách vracíme – a to vše nám narušuje duševní pohodu.¹⁰

Únava „vypíná“ hluboké myšlení. U únavy platí nepřímá úměra: čím větší únava, tím méně se nám chce myslet. Opět si to můžeme představit jako lékárnické váhy. Buď převažuje únava, anebo chuť přemýšlet.



GENY

Důležitá je i genetika. Na svět přicházíme s různými sklony a talenty, a to i v oblasti myšlení.

Z výzkumu lidského štěstí vyplývá, že za asi polovinu osobní pohody je zodpovědná genetika, za asi 10 % zodpovídají faktory okolního prostředí a 40 % svého štěstí máme ve svých rukou. Zde to máte vyjádřeno ve vzorci:

$$\mathbf{\check{S} = G + O + V.}$$

Š – trvalá míra štěstí.

G – genetika. Asi 50 % rysů naší osobnosti je vrozeno.

O – okolnosti. Asi 10 % pocitů štěstí závisí na vnějších okolnostech: vzdělání, práce, příjem, stav a bohatství společnosti, přátelé, rodina. Změnit vnější podmínky bývá těžké a drahé.

V – faktory, které ovládáte vůlí. 40 % našeho štěstí závisí na způsobu, jakým uvažujeme, a na našem chování.¹¹ Těchto 40 % můžeme použít na boj s naší duševní leností. Neovlivníme, jaké karty nám rozdá genetika. Avšak 40 % ovlivníme tím, jak s nimi pak budeme hrát.

HORMONY

Čtyři „šťastné“ hormony ovlivňují naši motivaci tím, že se podílejí na našich pozitivních pocitech: dopamin, serotonin, endorfiny a oxytocin.¹²

Dopamin z nás dělá cílevědomé lidi. Když najdeme, co hledáme, nebo dosáhneme cílů nebo uděláme něco potřebného, dostaneme velkou porci dopaminu a máme z toho dobrý pocit. Čím větší cíl a více úsilí, tím více dopaminu pak dostaneme. Proto se cítíme dobře, pracujeme-li tvrdě. Dopamin dostáváme i při jídle, což je jeden z důvodů, proč rádi jíme.

Dopamin je i přes svou užitečnost zároveň velice návykový. Může nás vést k chování, které nám škodí. Závislosti jsou v podstatě závislosti na dopaminu, protože kokain, nikotin, alkohol, hazard apod. uvolňují dopamin.¹³

Dopaminový systém je dvousměrný. Na dobré zprávy reaguje zvyšováním hladiny dopaminu a při těch špatných ji zase snižuje. Jakmile se jednou naučíme, že odměna může přijít, dopamin pak už nesouvisí ani tak s odměnou jako s jejím očekáváním. Už nejde o radost z odměny. Jde o usilování o odměnu, u níž je slušná šance, že nastane. To je jedním ze základů motivace.¹⁴

Kromě dopaminu hraje u některých typů chování zásadní roli další neurotransmitter – **serotonin**. Serotonin je hormonem hrdosti. Dává nám pocit síly a sebedůvěry, že zvládneme cokoli. Nízká hladina serotoninu vede ke zvýšené impulzivní agresivitě i impulzivním sebevraždám.¹⁵

Endorfiny maskují fyzickou bolest podobně jako opiáty. Běžci dřou nejen proto, že jsou disciplinovaní. Dřou, protože jim to dělá dobře. Díky endorfinům se předčasně nevzdáváme, jsme puzeni lovit, sbírat a dosahovat výsledků. Také na endorfinech si můžeme rozvinout závislost. To je důvod, proč lidé pravidelně cvičí a běhají i po náročném dni v práci. Endorfiny uvolňuje i smích. Chceme se smát ze stejného důvodu, proč běžci rádi běhají – máme při tom dobrý pocit.¹⁶

Oxytocin z nás dělá dobré lidi. Bez něj bychom nic nedělali ze štědrosti. Nebyla by empatie. Díky oxytocinu věříme ostatním. Na rozdíl od dopaminu, který nás uspokojí okamžitě, účinky oxytocinu jsou dlouhodobé.

To byly pozitivní pocity.

Naopak za stres a úzkost je zodpovědný **kortizol**. Ten zvyšuje agresivitu, potlačuje sexuální touhu a brzdí uvolňování oxytocinu. Způsobuje tušení, že něco není v pořádku, a upozorní nás na možné nebezpečí.¹⁷

Dalším důvodem, proč nechceme moc přemýšlet, je strach. Přesněji řečeno více strachů.

Strachy, které způsobují duševní lenost

Kromě psychopatů všichni strach dobře známe. Tato emoce se vyvinula, aby nás chránila před hrozícím nebezpečím. Nebudeme zde řešit strachy fyzické a existencionální, jako je strach z bolesti, ze zranění, o život... To naopak často zpozorníme.

Normálním způsobem přestáváme přemýšlet, když nastoupí společenské strachy, jako je strach z neúspěchu, z odmítnutí, ze druhého pohlaví, z odhalení tajemství, z autorit a z toho, co si o nás pomyslí jiní lidé. Také máme strach ze ztráty toho, co máme, a naopak strach, že nezískáme to, co chceme. Prodejci mají strach požádat o peníze. A vrcholem všeho je strach ze strachu – bojíme se, že se budeme bát.

Jak vidíte, nemáme jeden strach, ale různé strachy. Většina z nás může najednou kromě strachu cítit zároveň i odvahu. Například odvážní vojáci mohou mít strach ze své matky. Já nemám strach z autorit, ale mám strach z hadů. Své školení jsem prodal i premiérovi a několika miliardářům, ale mám hrůzu z každé užovky. Vůbec mi nevádí, pokud nám kočka domů přinese v zubech myš. Jednou si „hrála“ se slepýšem a mě málem omývali, přestože vím, že nejde o hada. Z toho vyplývá, že představa, že člověk je buď odvážný, nebo pose-routka, je pomýlená.

Silný strach ochromuje. Zde nejde o to, že bychom byli líní myslet, ale my myslet nedokážeme, ani kdybychom chtěli, právě kvůli ochromení strachem. Například při trémě.

13. komnata – choulostivé téma

13. komnatou označujeme něco tajného nebo zlověstného. Původně šlo o místnost, kam nesměl nikdo vstoupit, jelikož ukrývala tajemství, která se nesměl nikdo dozvědět. Pokud do 13. komnaty někdo ze zvědavosti vstoupil, měl pak vždy velké problémy. Dnes pojmem 13. komnata popisujeme problémy skryté v lidské duši: naše tajemství, hříchy, příkoří z mládí, duševní nemoci, strachy a fobie.

Z něčeho máme hrůzu. Je nám to krajně nepříjemné. Když jsem svému bývalému kolegovi ukazoval knihu o parazitech, začal vyšilovat, asi jako když hysterka uvidí myš. S odporem prohlásil: „Já na parazity nechci ani myslet. Natož abych se díval do knihy o nich.“

Přitom každý z nás v sobě parazity má. Lidí napadá asi 300 druhů parazitů.

Někteří dlužníci se odmítají bavit s jinými lidmi o svých dluzích, jelikož na toto pro ně choulostivé téma nechtějí myslet. Stejně tak jiní lidé nechtějí jít na pravidelnou lékařskou prohlídku ze strachu, že by jim na ní mohli přijít na nějakou závažnou nemoc. Jenže popíráním nepříjemného problému ten problém nezaplašíte. Spíše se bude časem zvětšovat.

Kvůli strachu se nechceme rozhodovat

Psychická lenost jde ruku v ruce se strachem změnit současný stav (latinsky *status quo*).

Mnoho lidí má strach ze změn, a proto stále opakují jen to, co znají. Opakovaně dělají i to, co jim nefunguje. Jenže to znají, a tak o tom moc nepřemýšlí. Říkají si: „Počkám a uvidím. Jednou se to musí obrátit k lepšímu.“

Proč lidé opakují to, co nefunguje?

Protože status quo je nesmírně velká síla. Lidská schopnost něco přetpět je přímo úžasná. Mnoho lidí bude raději snášet vše zlé, než aby museli více přemýšlet. Nechce se jim vyměnit pohodlné NEmyšlení za nepříjemné starosti. NEmyšlení je příjemné a lehce se z toho

stane pohodlný návyk. Naopak učit se novým a neznámým věcem je nepříjemné. Proto se status quo tváří jako náš „přítel“ a změny status quo jako „nepřítel“.

Úspěšní lidé to mají trochu jinak. Na změny naopak reagují, a rychle. Uvědomují si, že jednou z mála věcí, kterou si můžeme být jistí, je, že během našeho života se spousta věcí změní. Proto jim nedělá potíže přemýšlet nad změnami. Oni vědí, že svět se mění, a nejsou líní přemýšlet nad tím, co jim to přinese a jak mají na změny reagovat.

Říká se, že nejhorší rozhodnutí je žádné rozhodnutí. Jenže jako mnoho jiných pravidel i toto někdy platí a jindy ne. Známý psycholog Jordan Peterson v této souvislosti používá pojmy **hříchy činem a hříchy nečinností**. Hřích nečinností je možná nenápadnější a pácháme ho v přesvědčení, že když se něčemu vyhneme, zmizí to, což se ale stane málokdy. Pro současný klid tak obětujeme budoucnost.¹⁸ Proč to děláme? Protože nečinnost je snazší a méně namáhavá než činnost.

Pokud jde o změnu stávajícího stavu, lidé nepřemýšlí nad jednou důležitou souvislostí:

- Rozhodnutí **změnit stávající stav** lidé chápou jako rozhodování, protože jde o akci. Jde například o rozhodnutí oženit se, rozvést se, změnit práci a podobně.
- Rozhodnutí **zachovat stávající stav** ale vnímají jinak. Rozhodnutí neudělat něco (neoženit se, nerozvést se, nezměnit práci) **nepovažují za rozhodování**. Přitom i to je rozhodování – mezi zachováním status quo a jeho změnou.

Nechuť myslet spolu se strachem ze změn nastupují, když cítíme, že musíme rozbít status quo a tím i své staré vzorce jednání, na které jsme si zvykli. Téměř vždy nám pomůže, když se zamyslíme: **Co nejhoršího se mi může stát?**

???

Například při prodeji: buď se vám podaří prodat a budete na tom lépe, anebo se vám to nepodaří a budete na tom zhruba stejně jako předtím!

U prodeje je duševní lenost nesmírně silnou silou. Abyste prodali, musíte často překonat status quo zákazníka. Mám skoro dvacet let auta značky Volvo. Kdybyste mě chtěli přimět, ať si koupím jiné auto, nejprve musíte rozbít můj zákaznický status quo. To je jedna strana mince.

Druhou stranou je překonání statu quo prodejce. Pokud chtějí být prodejci úspěšnější, musí narušovat svůj status quo a začínat dělat jiné věci než dosud. A správné věci.

Existují oblasti, které prodejcům vadí, například domluvit si určitý počet prodejních schůzek nebo překonávat různé strachy, naučit se a trénovat nové prodejní postupy a opouštět staré.

Skvělým lékem na strach jsou **úspěchy**. Stačí i malé. S mou paní rádi jezdíme kolem Vltavy na koloběžkách. Andrea se zpočátku stále odrážela jen jednou nohou. Roky tvrdila, že to druhou nohou nedokáže. Měla strach, že spadne. Nechtěla o tom ani přemýšlet. Pak to jednou zkusila... A nepadla. Šlo jí to pomalu, nejistě, kostrbatě, ale šlo.

Určitě jste si už všimli, že jakmile úspěšně zvládnete nějaký problém, podobné problémy se vám už nezdají tak těžké.

Podobně jako úspěchy i **neúspěchy** mohou být lékem na strach, **pokud jsou bez následků**, například bez trestu. Právo na omyl bez strachu, když to dopadne špatně, zvyšuje naši vnitřní jistotu, že situaci zvládneme i přes obtíže. O tom, jak zvládat strachy, mám celou knihu plnou příkladů *Strach, tréma, obavy a návody, jak na ně*.¹⁹

Malá vnitřní motivace

V knize *Motivace zvenčí je jako smrad* je tato definice vnitřní motivace:²⁰

Vnitřní motivace je nespokojenost se současným stavem spojená s aktivním odstraňováním příčin nespokojenosti.

Musí být splněny oba řádky. Pasivní „nadávачi“ splňují jen první řádek.

U motivace na něco (ne)myslet nejde o hloupost či chytrost. Jde o nechuť myslet, **nechuť namáhat se myšlením**. Přemýšleli jste už nad těmito otázkami?

Proč se nám někdy nechce přemýšlet?

Proč někdo hodně přemýšlí, ale jiný ne?

Co nás vůbec motivuje na něco myslet?

Jaký je rozdíl mezi motivací a vůlí?

Motivace je vrozená a většinou nevědomá, zatímco vůle je vědomá. Motivace je nevědomé uspokojování našich potřeb. Motivy jsou vrozené a zpočátku si je neuvědomujeme. Nemůžeme je tréninkem „zlepšit“. Můžeme jen časem rozpoznat, zdali jisté motivy v sobě máme a jak jsou velké. Motivy často cítíme jako vzrušení. Motivaci tedy máme v sobě a vrozenými motivy jsme k něčemu přirozeně motivováni. Například já nevím, proč se mi odjakživa líbí modrá barva a nelíbí hnědá.

Naše vrozené motivy bývají většinou spojené s pohodlností, se šetřením energie. Pokud utíkám a mohu zvolnit, tak zvolním. Pokud rychle jdu a mohu zpomalit, tak zpomalím. Pokud jdu a mohu se zastavit, pak se zastavím. Pokud stojím a mohu si sednout, sednu si.

Vážení čtenáři, právě jste dočetli ukázkou z knihy Duševní lenost.

Pokud se Vám ukáзка líbila, na našem webu si můžete zakoupit celou knihu.