



Paul Bloom: Mnohost já

Překlad úvahy psychologa Paula Blooma o štěstí, touze, paměti, a chaotické komunitě v každé lidské mysli.

Uveřejněno se svolením autora. Za korekce patří dík Karen a Pižimu.

listopad 2008, [The Atlantic](#)

Nový, rozvíjející se přístup k poznatkům vědy o štěstí a o tom, co je nám lidem příjemné, ukazuje, že každý z nás má více osobností – každá z nich má jiné cíle, a navzájem spolu soupeří o kontrolu. Pokud je to pravda, naše cesta ke štěstí je ještě složitější. Může jedna osobnost potlačit jinou, když obě chtějí něco jiného? Budeme na tom lépe, jestliže naše „dobré já“ bude mít navrch? A měli by se zaměstnavatelé, politici nebo jiné vnější síly do těchto procesů vměšovat?

Představte si dlouhý, neuvěřitelně bolestivý zubařský zákrok. Sedíte propocení v zubařském křesle, pěsti zatnuté, když tu se k vám zubař nakloní a řekne: „Hotovo, můžete jít. Ale jestli máte chuť, můžu vám působit ještě několik minut mírné bolesti.“

Existují dobré důvody, proč na takovou nabídku odpovědět: „Ano, prosím.“

Psycholog a nedávný laureát Nobelovy ceny Daniel Kahneman provedl sérii experimentů, týkajících se vzpomínek na bolestivé zážitky – například kolonoskopie. Objevil, že když na podobné události vzpomínáme, zabarvuje nám tyto vzpomínky intenzita jejich konce. Máme tedy příjemnější vzpomínky na zkušenosti, které skončily mírnou bolestí, než na ty, které skončily bolestí extrémní, přestože ona mírná bolest byla k původní extrémní bolesti přidaná navíc. V okamžiku, kdy by vám zubař sdělil svou nabídku, byste ji samozřejmě nejraději odmítli – ale později by vám bylo lépe, kdybyste s nabídkou souhlasili, protože vaše vzpomínka na celou proceduru by nebyla tak nepříjemná.

Na podobné rozpory narážíme neustále. Člověk, kterého se zeptáte, jestli je šťastnější na dovolené nebo v práci, odpoví, že přece pracuje pro peníze, a peníze utratí za dovolenou. Ale když onomu člověku dáte pípátka, a řeknete, aby zapsal svou aktivitu a náladu pokaždé, když pípátka čas od času náhodně zapípá, pravděpodobně zjistíte, že šťastnější je v práci. Práce je často poutavá a společenská, zatímco dovolené bývají nudné a stresující. Podobně tomu bude, když se lidí zeptáte na jejich největší štěstí v životě. Více než třetina lidí zmíní své děti nebo vnoučata, ale když budou své štěstí zaznamenávat do deníku, ukáže se, že starat se o děti bývá nepříjemné – jen o málo lepší než domácí práce, a mnohem méně zábavné než sex, posezení s přáteli, televize, jídlo, a dokonce i modlitba.

Otázkou, co nás činí šťastnými, se lidstvo zabývá odnepaměti. Objevil se však nový přístup k vědě o štěstí, přístup, který staví na nedávných objevech psychologie, filozofie, ekonomiky, neurologie a nových odvětví, jako je například neuroekonomie. Tento přístup používá nové metody, jako jsou pípátka a deníky, ale i snímání mozkových vln – ke zkoumání emocionálních hodnot různých zkušeností a již dnes nám dává překvapivé vhledy do skutečností, které přispívají k pocitu uspokojení.

Avšak za ještě zajímavější považují nově vznikající a neobvyklý náhled na štěstí samotné. Donedávna jsme si mysleli, že v otázce „jak mohu dosáhnout štěstí?“ je tou obtížnou částí definovat slovo *štěstí*. Ale možná to spíše souvisí s definicí „já“. Mnozí výzkumníci teď však začínají věřit, že každý z nás je komunitou soupeřících osobností a štěstí jedné osobnosti často způsobuje trápení druhé. Tato teorie by vysvětlovala některé záhady každodenního života – například proč je tak těžké se zbavit závislosti a nutkání a proč tak rádi trávíme spoustu času ve světech, které neexistují – v knihách, u televize nebo v počítačových hrách. Také nám poskytuje užitečný rámec pro přemýšlení o stále

Paul Bloom: Mnohost já

populárnějším názoru, že lidem by se vedlo lépe, kdyby jim vlády a soukromé společnosti pomáhaly potlačit některé pocity a emoční reakce.

Jako každý orgán sestává mozek z velkých částí, jsou to třeba hippocampus a kůra mozková, které jsou samy tvořeny menšími částmi (například „mapy“ ve vizuálním kortexu), a ty jsou tvořeny ještě menšími částmi, až se dostaneme k miliardám neuronů, jejichž sehrané impulzy tvoří naše myšlenky. Neurony samy jsou také tvořeny z menších částí, jako jsou axony a dendrity a ty se samy skládají z ještě menších částí, jako jsou zakončení a receptory, a ty zase z molekul a tak dále.

Touto hierarchickou strukturou se zabývají mnohé psychologické a neurologické výzkumy. Vycházíme z toho, že zajímavé vlastnosti celku (inteligence, rozhodování, emoce, morálka) mohou být chápány jako výsledek souhry jeho součástí, které tyto vlastnosti ještě nemají. Takto pracují počítače, a je naprosto odůvodněné se domnívat, že takto fungujeme i my sami.

Ohledně širších důsledků tohoto vědeckého přístupu však zatím neexistuje shoda. Někteří vědci říkají, že ačkoliv mozek obsahuje menší neuronové systémy nebo oddělení, specializované na úkoly jako např. rozpoznávání obličejů a porozumění řeči, obsahuje také části, které dávají dohromady člověka, osobnost: ředitele všech oddělení. Slovy filozofa Jerryho Fodora: „Pokud, ve zkratce, v mé hlavě žije komunita počítačů, doufám, že tam také je někdo, kdo tomu velí, a proboha, *doufám, že ten někdo jsem já.*“

Radikálnější učenci ale trvají na tom, že mezi vědeckými výsledky a našimi klasickými představami o vědomí a morálce je rozpor: pokud přijmeme, že naše mozky jsou tvořeny myriádami menších součástí, musíme zavrhnout koncepty jako charakter, pochvala nebo svobodná vůle, a možná i názor, že existuje něco jako *osobnosti*, individuality, které přetrvávají v čase.

Mne zajímá náhled, který spadá mezi tyto dva extrémy. V některých směrech je tento náhled konzervativní – přijímá, že mozky dávají v průběhu času vzniknout osobnostem, plánům do budoucna a tak dále. Ale je také radikální – vzdává se myšlenky, že v každé hlavě je jen jedna osobnost. Místo toho jde o to, že v každém mozku neustále vznikají a zanikají různé osobnosti. Mají různé touhy a soupeří o kontrolu – vyjednávají spolu, podvádějí se a spolčují se proti sobě navzájem.

Myšlenka různých osobností obsažených v jednom člověku není ničím novým. Najdeme ji již u Platona a dobře je vyjádřena u skotského filozofa 18. století Davida Humea, který napsal: „Nemohu svou duši přirovnat k ničemu lépe, než k republice nebo společenství, ve kterém jsou členové spojeni vzájemnými svazky nadvlády a podřízenosti.“ Walt Whitman to zjednodušil: „Jsem široký, jsou ve mně davy.“

Ekonom Thomas Schelling, další laureát Nobelovy ceny, tento koncept ilustruje jednoduchým příběhem:

Jako chlapec jsem viděl film o antarktické expedici admirála Byrda, a zapůsobilo na mne, že už jako chlapec chodil ven pouze v košili, aby se zocelil proti chladu. Rozhodl jsem se jít večer spát pouze s tenkou pokrývkou. Toto rozhodnutí bylo učiněno chlapcem ve chvíli, kdy mu bylo teplo. V noci se ale probudil jiný chlapec, a tomu byla příliš zima na to, aby vstal a zašel pro další pokrývku, a rozhodl se pro ni zajít až další den. Ale další večer tu opět byl chlapec, kterému bylo teplo a který snil o Antarktidě, a rozhodl se opět spát pod tenkou pokrývkou.

Naše životy oplývají podobnými příklady. Pozdě v noci, když už se rozhodnu nezatěžovat se připravováním kávovaru na ráno, pomyslím občas na muže, který se probudí v mé kůži, a říkám si: „Co pro mě kdy udělal?“ Když pak ale vstanu, a káva není připravená, proklínám toho líného mizeru, který se večer předtím vykašlal na své povinnosti.

Paul Bloom: Mnohost já

Kdokoliv, kdo se však nad touto teorií zamyslí, si musí připustit, že tak nějak nesedí - neodpovídá naší vlastní zkušenosti. Většinou totiž sami sebe máme za individuuum, které přetrvává v čase. Pokud bych zjistil, že budu zítra ráno mučen, reagoval bych na to strachem, nikoliv jen sympatiemi pro toho chudáka, jenž v té době bude obývat moje tělo. Pokud teď spáchám něco hrozného, budu později cítit stud a výčitky, ne vztek na jakousi jinou osobu.

Samozřejmě jen těžko by to mohlo být jinak. Naše mozky se vyvinuly, aby chránily naše tělo a vedly je k reprodukci, a naše mysl tedy musí brát ohledy na potřeby přetrvávajícího těla - moje dnešní děti budou mými dětmi i zítra, a pokud mně včera někdo podvedl, budu si na něj dnes dávat pozor. Společnost a lidské vztahy by bez této kontinuity nemohly existovat. Každý, kdo by sám sebe dokázal přesvědčit, že osoba, která se v jeho posteli probudí zítra, je *skutečně* někdo jiný, by přišel o pud sebezáchovy, a neměl by ani žádné dlouhodobé pocity, jakými jsou vina, láska, stud nebo pýcha.

Mnohost osobností se jasněji ukazuje s tím, jak se prodlužuje časové rozpětí. Sociální psychologové objevili rozdíly v tom, jak přemýšlíme sami o sobě a jak přemýšlíme o jiných lidech - máme například tendence přisuzovat své špatné chování nepříznivým okolnostem, a špatné chování ostatních jejich povaze. Ale tyto předsudky se začnou rozplývat, pokud přemýšlíme o sobě v dávné minulosti nebo ve vzdálené budoucnosti. Naše vnímání sebe sama v takových časových vzdálenostech je mnohem bližší tomu, jak vnímáme ostatní lidi. Ačkoliv tedy může být obtížné přemýšlet o osobě, která bude zítra žít ve vašem těle, jako o někom jiném, uvažovat o sobě za dvacet let jako o cizí osobě, která bude žít ve vašem těle, již tak obtížné není. Může to být důvod, proč se mnoho mladých lidí nezajímá o spoření na důchod: mají pocit, jako by měli své peníze dávat cizímu člověku.

Klasický příklad soupeřících osobností můžeme vidět u mentální poruchy známé jako disociativní porucha osobnosti, které se dříve říkalo rozštěpená osobnost. Ta je nám známá z dramatických filmových scén, ve kterých herec představuje jednu osobu, pak se něco stane, a náhle tu je někdo jiný. (Můj osobní favorit je Edward Norton ve filmu [Prvotní strach](#), ačkoliv - pozor, spoiler - se nakonec ukáže, že to jen předstíral.)

Disociativní porucha je kontroverzní. Dříve bývala diagnostikována jen zřídka, ale pak se v osmdesátých letech, hlavně v Severní Americe, počet hlášených výskytů prudce zvýšil. Nárůst může mít různá vysvětlení: poprvé byla tato porucha zahrnuta do vlastní kategorie ve vydání Diagnostické a statistické příručky mentálních poruch v roce 1980, poté, co byl publikován vlivný soubor případových studií o rozštěpených osobnostech. Zvýšený zájem byl také zaznamenán poté, co v roce 1973 vyšel román Sybil a jeho filmová adaptace z r. 1976, ve kterém Sally Fieldová hrála ženu s 16 různými osobnostmi.

Někteří psychologové si nemyslí, že by tento nárůst byl způsoben lepšími diagnostickými nástroji. Říkají, že jej místo toho zapříčinili terapeuti, kteří své pacienty bezděčně přesvědčili, aby si tyto různé osobnosti vytvořili, často během hypnózy nebo zkoušení různých rolí. V minulých letech jsme mohli být svědky nárůstu počtu případů, ve kterých lidé diagnostikovaní touto poruchou žalovali své terapeuty. Jedna žena vysoudila více než dva miliony dolarů za to, že na ní její psychoterapeut používal sugestivní „rozpomínací“ techniky, aby ji přesvědčil, že má více než 120 různých osobností, které zahrnovaly děti, anděly a dokonce i kachnu.

Bez ohledu na příčiny tohoto nárůstu tu dnes máme pádné důkazy, včetně záznamů mozkové aktivity, které napovídají, že někteří lidé se skutečně přepínají mezi svými různými já, a že tato já mají odlišné vzpomínky a osobnosti. V jedné studii byla zkoumána žena, u které byla diagnostikována disociativní porucha, a která tvrdila, že se mezi osobnostmi dokáže přepínat podle své vůle. Zatímco byla v PET scanneru, přehrávali jí zvukové nahrávky. Když nahrávka vyprávěla o jejím vlastním traumatickém zážitku, aktivovaly se u ní části mozku, které odpovídají vlastním vzpomínkám - avšak pouze v případě, že se přesunula do osobnosti, v níž tuto traumatickou zkušenost zažila. Pokud byla

Paul Bloom: Mnohost já

v jiné osobnosti, aktivovaly se jiné části mozku a aktivita odpovídala poslechu zkušeností cizího člověka.

Mnozí psychologové a filozofové tvrdí, že disociativní porucha by měla být chápána jako extrémní poloha běžné mnohosti. Vezměme si paměť. Jedna z charakteristik disociativní poruchy je mezosobnostní amnézie – jedno já nemá přístup k vzpomínkám jiných já. Ale i paměť u normálních lidí je notoricky závislá na situaci – vzpomenout si na něco je snazší, pokud se nacházíme v podobném stavu, v jakém jsme se nacházeli při původním zážitku. Studenti podávají lepší výkony, pokud jsou zkoušeni v místnosti, ve které se učili. Člověk, který se něco naučil, když měl vztek, si na to lépe vzpomene, když bude mít opět vztek. A vzpomínky našeho opilého já jsou podstatně přístupnější tomuto opilému já než jeho střízlivé verzi. Jak se říká, co se stane ve Vegas, zůstane ve Vegas.

Osobnost se také mění podle situace. I ten nejdrsnější teenager se bude chovat jinak se svými kamarády a jinak, když bude na návštěvě u své babičky. Rozdíly v našem chování v různých situacích se projeví nejlépe ve chvílích, kdy dojde na špatné činy. Ve dvacátých letech dvacátého století otestovali psychologové z Yaleovy univerzity více než 10 000 dětí pomocí mnoha testů a morálně rozporuplných situací, kdy děti například měly možnost podvádět při testu. Objevili neuvěřitelné rozpory. Například náchylnost dítěte podvádět při sportu byla téměř nezávislá na tom, zda ono dítě bude ochotné lhát svému učiteli.

V novějších experimentech s dospělými se zjistilo, že nenápadné drobnosti mohou mít překvapující vliv na naše rozhodnutí. Příjemné vůně, třeba vůně čerstvě pečeného chleba, způsobují, že se lidé chovají mileji a jsou ochotnější pomoci neznámým lidem. Pachy, jaké dokáže vyloudit například prdový sprej z obchodu s vtípkami, zase způsobují, že lidé začnou soudit. Když lidi necháte luštit pomíchané věty, o pár minut později se budou chovat lépe, když se ve větách dala najít slova jako *čest*, namísto negativních slov jako *neomaleně*. Tyto nálezy odpovídají souboru klasických experimentů Stanleyho Milgrama v šedesátých letech, které by dnes byly příliš neetické, a které ukázaly, že normální lidé mohou být navedeni, aby neznámému člověku dávali bolestivé elektrické šoky, pokud je k tomu nabádal někdo, kdo jim byl představen jako známý vědec. Všechny tyto studie podporují závěr, že každý z nás obsahuje mnoho já – některá násilná, některá povolná, některá rozumná – a že různé osobnosti mohou být přivedeny do popředí vlivem různých situací.

Obyvatelstvo jedné hlavy není stálé – můžeme přidávat další já. Dokonce by se dalo říct, že možnost vytvářet nová já je pro prožitek potěšení zásadní. Konec konců, nejčastější zábava není sex, ani jídlo, pití, ani užívání drog, kamarádi, sporty, nebo čas strávený s blízkými – je to prožívání nereálného: četba románů, sledování filmů a televize, fantazírování a podobně.

Užít si příběh vyžaduje změnu v pohledu na já. Vzdáváte se své identity a zkoušíte si identitu a perspektivu jiných lidí, abyste se mohli vžít do jejich zážitků. Díky tomu si můžeme vychutnat smyšlené události, které by nás ve skutečnosti krutě zasáhly. Když Tony Soprano ze seriálu *Sopranos* někoho zabije, reagujete na to jinak, než byste reagovali na skutečnou vraždu: přijímáte část Sopranových morálních stanovisek. Stáváte se, byť jen zčásti a na chvíli, Tonyem Sopranem.

Některé časté hrátky s fantazií přímo zahrnují vytváření dalších osobností. S těmito osobnostmi dokonce můžeme komunikovat, jako by to byli jiní lidé. Může to znít děsivě, a když třeba schizofrenici slyší hlasy, které se zdají přicházet z vnějšku, tak to zajisté děsivé je. Obvykle je to ale neškodné. U dětí tyto alternativní osobnosti označujeme jako imaginární přátele. Psycholožka Marjorie Taylorová, která tento fenomén studovala nejdůkladněji, zdůrazňuje tři věci. V první řadě nepatří děti, které mají imaginární přátele, mezi ztroskotance, samotáře nebo hraniční psychotiky – navzdory běžné představě. Naopak tyto děti bývají společensky zdatnější než je obvyklé. Za druhé, děti nejsou svými fantaziemi pohlceny: Taylorová jen zřídka narazila na dítě, které by si plně

Paul Bloom: Mnohost já

neuvědomovalo, že imaginární přítel je jen vymyšlený. A za třetí, imaginární přátelé skutečně bývají jiné osobnosti. Často se liší od samotného dítěte v touhách, zájmech a potřebách. Mohou být neklidní nebo mohou dítě frustrovat. Spisovatel Adam Gopnik psal o Charliem Raviolovi, povýšeně se chovajícím Newyorčanovi a imaginárním společníkovi své dcery, jehož hlavním rysem bylo, že nikdy neměl čas si s ní hrát.

Dlouhodobá imaginární partnerství jsou u dospělých neobvyklá, ale vyskytují se – Taylorová zjistila, že mnoho autorů píšících knihy s opakovaně se vyskytujícími postavami tvrdí, že tyto postavy mají svou vlastní vůli a podíl na svém osudu. Ale záměrně si v hlavě vytvořit jinou osobu, aby se člověk měl s kým bavit, zase tak neobvyklé není. Často si v představě přivoláme jiného člověka – při představách o sexu může jít jen o kulisu, ale jinak se obvykle jedná o komunikující bytost. Všichni čas od času diskutujeme s lidmi, kteří s námi ve skutečnosti nejsou.

Občas můžeme mít ze zkoušení alternativních osobností potěšení. Opět to můžeme dobře sledovat u malých dětí, které se s radostí dokážou na chvíli stát třeba lvem nebo vojákem. Dospělí si to také dokážou užít: zkoušení alternativních identit je, jak se zdá, jednou z věcí, kvůli kterým vynalezli internet. Socioložka Sherry Turkleová zjistila, že lidé často využívají svých online avatarů, aby mohli v relativním bezpečí prozkoumat své možnosti. Popisuje, jak otcem týraná šestnáctiletá dívka zkoušela online různé osobnosti – šestnáctiletého chlapce, odolnější, asertivnější dívku – aby přišla na to, jak se chovat ve skutečném světě. Častěji ale měníme identitu prostě jen pro zábavu. Muž si vyzkouší ženskou identitu, heterosexuál si může hrát na homosexuála, stydlivý člověk může zkusit bavit společnost.

Online hry a světy jako World of Warcraft a Second Life si získávají větší a větší popularitu, a někteří lidé dnes tráví více času online než ve skutečnosti. Jeden můj známý psycholog zadal své asistentce, aby jeden z těchto světů vyzkoušela a napsala zprávu o tom, jaké to je, a jak se tam lidé chovají. Mladá žena už se nevrátila – dala přednost virtuálnímu životu před světem v práci.

Život by byl jednoduchý, kdyby všechny osobnosti obývající jednu mysl pracovaly jako tým a táhly za jeden provaz. Ve skutečnosti však dochází ke střetům, a to někdy může vést k tomu, čemu říkáme závislosti a nutkání.

To neodpovídá tradičnímu pohledu na lidské slabosti. Lidské nitro je již odedávna viděno jako místo střetu dobra a zla, nebo rozumu a emocí, vůle a chutí, superega a id. Typickým obrazem, zachyceným ve spoustě filmů hraných i kreslených, je osoba, která má nad jedním ramenem anděla a nad druhým čerta.

Náš alternativní pohled si ponechává anděla a čerta, ale vynechává osobu mezi nimi. Soutěžící osobnosti nejsou nad vašimi rameny, ale ve vaší hlavě. Anděl a ďábel – já, které chce být štíhlé, a to, které ten kus dortu chce sníst – existují v jedné osobě. Díky výzkumu psychiatra George Ainslieho můžeme pochopit interakce těchto osobností grafem jejich relativní síly během času. Začneme v situaci, kdy je osobnost milující dorty slabší než osobnost držící dietu. Většinu dne si osobnost s dietou drží svou běžnou sílu (na škále 1-10 řekněme úroveň 5), motivována dlouhodobým cílem snížení váhy, a je silnější než milovník dortů (který se drží na úrovni 2). Vaše vědomí sleduje silnější já, takže dort nejíst se rozhodujete vy. Ale když se k dortu dostanete blíž, síla milovníka dortů narůstá (3... 4...), až se linky grafu protnou, milovník dortů přebírá kontrolu (6) a stává se vaším vědomým já. V tomto bodě se rozhodnete si dort přece jen dát. Jako by jedna osobnost předala štafetový kolík jiné.

Občas může jedna osobnost předvídat, že později převezme kontrolu jiná, a může se snažit to zmařit – což se podle Thomase Schellinga a filosofa Jona Elstera, kteří to popisují do detailu, nazývá sebepodmiňování (self-binding). Sebeopodmiňování znamená, že aktivní osobnost chystá opatření

Paul Bloom: Mnohost já

proti osobnosti, kterou by se časem moha stát – úroveň 5 jedná tak, aby dvojice zabránila dosáhnout úrovně 6. Odysseus chtěl slyšet zpěv sirén, ale věděl, že by jej to donutilo skočit do moře. Nechal se tedy svými námořníky přivázat ke stěžni. Lidé, držící dietu, si kupují malá balení jídla, aby se později nemohli přecpat. Kuřáci, kteří se snaží přestat, požádají své přátele, aby jim nikdy nedali cigaretu, ať budou prosit jakkoliv úporně. Ve své knize o přejídání zmiňuje Francine Proseová ženy, které volají do hotelů, ve kterých mají být ubytované, a požadují, aby v jejich pokoji byl prázdný minibar. Jde koupit budík, který se odkutálí zároveň s tím, jak vás začne budit, a abyste ho vypnuli, musíte vstát z postele a jít tu zatracenou věc najít.

Vyhrát nad svým budoucím já jde i tak, že mu podstrkujeme kusé nebo nesprávné informace. Když máte obavy, že v některých situacích zpanikaříte, můžete si zkusit odepřít některé vědomosti – nebudete se na laně dívat dolů, nebo nebudete sledovat akciové trhy, když se bojíte, že při první známce poklesu byste své akcie prodali. Když věčně chodíte pozdě, nastavte si hodinky, aby se předbíhaly. Máte sklony k žárlivosti? Nebavte se s partnerem o tom, kdo je ve vašem okolí nejpřitažlivější.

Ve spolupráci s psychologem Frankem Keilem z Yaleovy univerzity a Katherine Choeovou, dnes na Groucher College, jsme nedávno zkoumali, jak sebedpodmiňování vnímají malé děti. Pouštěli jsme jim krátké filmy s lidmi, kteří se různými způsoby podmiňovali, a ptali jsme se jich, jak to, co vidí, chápou. Děti ve věku 4-7 let neměly problém chápat, že někdo umístí krabici se hrou na vysokou poličku, aby na ni někdo jiný nedosáhnul. Ale sebedpodmiňování je mátko: nechápaly, když někdo omezil přístup ke hře, aby se k ní nedostal sám.

Přestože malé děti sebedpodmiňování nechápou, jsou schopné ho vykonávat. V klasické studii ze sedmdesátých let nabídli psychologové dětem sladkost s tím, že ji buďto mohou sníst hned, nebo, když pár minut počkají, k ní dostat ještě další. Výkon v tomto úkolu umožňuje dobře předvídat pozdější výsledky v přijímacích zkouškách a problémy s drogami. Jak by se dalo čekat, vydržet byl problém, avšak některé děti to dokázaly pomocí sebedpodmiňování – odvrátily oči nebo před sebou zakryly sladkost, aby zvládly tu část sebe, která by snadno podlehla, v zájmu získání většího množství sladkostí pro své dlouhodobé já.

I holubi zvládají sebedpodmiňování. Ainslie provedl experiment, ve kterém postavil holuby před červeně svítící tlačítko. Když do něj klovlí hned, okamžitě dostali malou odměnu. Když počkali až tlačítko zhasnulo, dostali větší odměnu. Avšak ještě předtím, než se tlačítko rozsvítilo červeně, svítilo na několik sekund zeleně. Klovnutí do zeleného tlačítka způsobilo, že klíč vůbec neprošel červenou fází, a nebylo tedy možné si obratem zajistit malou odměnu. Někteří z holubů se časem naučili klovnout do zeleného klíče, aby si zabránili spokojit se s klovnutím do červeného a s malou odměnou, podobně jako by si člověk postavil objekt svého pokušení mimo dosah.

U dospělých je sebedpodmiňování svázána jedna nepříjemnost: osobnost, kterou se snažíte omezit, má svoje vlastní zdroje. Bojovat se svým špatným já je závažná věc, které jsou věnovány celá oddělení v knihovnách. Zkoušíme podplácet, hrozit a lichotit, jako bychom řešili závislost u přítele. Vágní závazky jako „slibuji, že budu pít jen při zvláštních příležitostech“ často selhávají, protože špatné já se z nich může vykroutit jen s trochou racionalizace – konec konců, zvláštní příležitost si snadno můžeme udělat z každého okamžiku. Absolutní pravidla jako „už nikdy nebudu hrát počítačové hry“ mají také slabinu, protože špatné já může namítat, že k takovým opatřením není důvod, a co je horší, jakmile jednou závazek porušíte, může argumentovat, že to nevyšlo, a není tedy důvod pokračovat. Na každý argument, se kterým přijde osobnost držící dietu, jako „tahle dieta opravdu funguje“ nebo „fakt už musím zhubnout“, může milovník dortů odpovědět protiargumentem: „takhle to nebude fungovat“, „tohle nezvládnou“ nebo „žiju jenom jednou“. Přestože vaše dlouhodobé já lačně hltá informace o prospěšnosti pravidelného cvičení a zdravé stravy, milovník dortů dává přednost článkům, podle kterých obezita není zas až takový problém. Nejde o to, že by tělo bylo

Paul Bloom: Mnohost já

hříšné – spíš je občas k vlastní škodě až příliš prohnané.

Bývalo to jednodušší. Podle tradičního náhledu bojuje dlouhodobě plánující osobnost – *já* – proti touhám, nutkáním, impulzům a závislostem. Kdo by měl vyhrát, čí zájmy jsou v sázce, to je jasné – přece ta osoba, bojující se svými touhami. A ačkoliv může být velice obtížné vědět, co je správné v danou chvíli udělat, za tímto rozhodnutím stále stojí racionální myšlenky racionální bytosti.

Když se však na věci díváme tímto způsobem, často se pleteme v odhadu toho, co nám přinese štěstí. Podívejme se znovu, co se stane, když máme děti. Bez ohledu na to, jakým způsobem to budeme ověřovat, v závěru vyplyne, že děti nás připravují o štěstí. Důkazy nespočívají jen ve studiu deníků, jsou tu studie spokojenosti manželských párů, které jsou zprvu šťastné, jejich štěstí se zmenší, když přijdou děti, a pak se zase zvýší, když děti odejdou z domu. Jak říká psycholog Daniel Gilbert: „Navzdory tomu, co můžete číst v tisku pro širokou veřejnost, jediným důsledkem ‚syndromu prázdného hnízda‘ je zvýšený výskyt úsměvu.“ Proč tedy lidé věří, že jim děti přinášejí tolik radosti? Gilbert to považuje za iluzi, chybu v emocionálním předvídání. Potřeby společnosti jsou naplněny nejlépe, když lidé věří, že mít děti je dobré, a jsme tedy zaplavováni obrazy a příběhy o tom, jak skvělé je mít děti. Myslíme si pak, že nám děti přinesou štěstí, ačkoliv ve skutečnosti tomu tak není.

Teorie více osobností nabízí odlišnou perspektivu. Pokud cesta za štěstím zahrnuje konflikty mezi různými vnitřními osobnostmi, nemůžeme si už být jisti, že protichůdnost našich postojů v čase je znakem iracionality nebo chyb. Není rozporuplné, když se během cesty po Amazonii člověk cítí plný obav a přeje si, aby už byl konečně doma a mohl si napustit horkou vanu, a když má o pár týdnů později pocit zadostiučinění, protože je typem člověka, který si dokáže užít dobrodružné výpravy do deštného pralesa. Je důležité si uvědomit, že osoba v Amazonském pralesi není osobou, která později v bezpečí domova vzpomíná na své zážitky, stejně jako člověk, jenž upřímně věří, že mít děti je štěstí, není tím samým člověkem, kterého děti děsně štvou, když s nimi skutečně je.

Ačkoliv je každý z nás komunitou, ne všichni její členové by měli mít stejný počet hlasů. Je lepší se na některé dívat jako na malé děti – šestileté dítě nepotřebuje hlasovací právo. Dospělí v nás mají právo, nebo ve skutečnosti povinnost, mít děti pod kontrolou, stejně jako je tomu ve společnosti. A když mluvíme o „dětech“ a „dospělých“ osobnostech v člověku, není to jen metafora. Jedním z důvodů, proč bychom měli věnovat více pozornosti svému dlouhodobému já, je fakt, že skutečně je starší a zkušenější. V životě strávíme většinu času v přesvědčení, že jej nechceme strávit šňupáním kokainu, ani kouřením nebo přejídáním. Dlouhodobé já mělo více času na reflexi. Je méně sobecké, mělo možnost setkat se s mnoha lidmi, čte knihy a tak dále. A snaží se ovládnout krátkodobé osobnosti. Začne chodit na program Anonymních alkoholiků, koupí si schovávající se budík, a navštěvuje terapeuta, když je to třeba. Jak vypožoroval Jon Elster, dlouhodobá, střízlivá osobnost je skutečnější a pravdivější právě proto, že se snaží omezit různá krátkodobá, opojená já. Dlouhodobé, střízlivé já je ten dospělý.

Vlády i soukromé organizace, které si těchto lidských tendencí všimly, začaly nabízet sebepodmiňovací možnosti. Tisíce gamblerů ve státě Missouri dobrovolně podepsalo smlouvy, ve kterých se zavazují, že kdyby navštívili kasino, vše, co vyhrájí, bude zabaveno státem, a navíc jim hrozí zatčení. Někteří mí kolegové na Yale vyvinuli online službu, ve které si nastavíte cíl, a předem zaplatíte peníze, jež se vám vrátí pouze když cíle dosáhnete. Když selžete, peníze jsou věnovány na charitu – nebo, v jiné verzi, organizaci, jejímž jste odpůrcem. Liberál, který si dá za cíl shodit kilo za měsíc, si například může jako trest nastavit, že jeho 100 dolarů bude věnováno prezidentské knihovně G. W. Bushe.

Další rozvoj tohoto druhu sebepodmiňování vede k tomu, co ekonom Richard Thaler a právník Cass Sunstein popisují jako „libertariánský paternalismus“ – hnutí za vytváření situací, ve kterých lidem budou ponechány všechny možnosti (libertariánství), ale dokud si lidé nevyberou jinak, budou tyto

Paul Bloom: Mnohost já

možnosti v základu uzpůsobeny tak, aby v lidech podporovaly jejich lepší já (paternalismus). Mnoho lidí má například problémy šetřit si peníze na důchod. Orientace v penzijním systému je pro ně složitá nebo nepříjemná, a tak se o to prostě nestarají. Thaler a Sunstein navrhuje, aby se každému automaticky strhávala část výplaty na důchod s tím, že od toho každý může podle své vůle ustoupit. Druhý příklad se týká dárcovství orgánů. Když se většina Američanů zeptáte, jestli by byli po smrtelné nehodě ochotni darovat své orgány, odpoví kladně, ale jen asi polovina to má doopravdy ve svých dokladech vyznačeno. Thaler a Sunstein navrhuje, aby bylo snadné z programu dárcovství vystoupit, ale když to člověk neudělá, bude se předpokládat, že s dárcovstvím souhlasí. A podobné návrhy nejsou jen předmětem akademických debat. Začínají ovlivňovat politiku a zákony, a tento trend se může do budoucna dále zesilovat. Jak Thaler, tak Sunstein pracují jako poradci politiků, především Baracka Obamy.

Je to tak v pořádku? Poptávka po všem co sebedpodmiňování usnadňuje je skutečná. Píšu tento článek za pomoci programu, který na mou zvolenou dobu vypne síťové připojení, a nedovolí mi je zapnout dříve. To mne nutí, abych skutečně psal, namísto abych se probíral emaily a pročítal blogy. Tvrdší (a dražší) varianta, doporučená jedním autorem knih o sebezdokonalování, je odpojit síťový kabel a poslat si ho FedExem, což by vám mělo zaručit alespoň jeden den bez rozptýlení. Je také možné chemicky posílit dlouhodobé já pomocí léku, jako je Adderall, který zlepšuje soustředění a pozornost. Novinář Joshua Foer popsal, jak mu umožnil psát v nepřerušovaných blocích v řádu hodin, což je mnohem více, než čeho je schopen obvykle: „Ta část mozku, která je pořád zvědavá, jestli mi nepřibily nějaké e-maily, se prostě vypnula.“

Je samozřejmě spornější, když vás do sebedpodmiňování nutí někdo jiný. Nelíbilo by se mi, kdyby mě můj šéf nutil brát Adderall nebo kdyby mě vláda chtěla pokutovat za nadváhu a za to, že se s ní nesnažím nic dělat (což je návrh, který byl nedávno vznesen v Alabamě). Podmiňování zvenku už ale v některých situacích dávno funguje - například u povinné čekací lhůty před rozvodem nebo před nákupem zbraně. Nebrání vám se rozvést nebo si koupit zbraň, jste však nuceni si na to počkat, což může dát vašemu rozumnějšímu já šanci přehlasovat impulzivnější osobnost. Jak vlády, tak soukromé organizace po lidech neustále vyžadují nějaká rozhodnutí, třeba zda být dárcem orgánů, ale musí být také nějak stanoveno, co nastane, když člověk žádné rozhodnutí neučiní. A když už je třeba toto udělat, proč se nesnažit vybrat takové standardy, aby to bylo ku prospěchu jedinců i společnosti?

Hlavní problém s dlouhodobou osobností je v tom, že nemá vždycky pravdu. Občas by krátkodobá já neměla být omezována. Samozřejmě, že je lepší žít bez závislostí - když se matka stane závislou na kokainu, droga se může stát předností i pro ty z jejích částí, které by se jinak věnovaly dítěti. V takovém případě je očividně v pořádku omezovat krátkodobé já, užívající drogy. Na druhou stranu, z neurologického a psychologického hlediska by i samotná láska matky k dítěti mohla být považována za závislost. V takovém případě tedy podmiňování není přínosem, protože závislost tohoto druhu je v pořádku. Chorobně obézní člověk potřebuje více sebedpodmiňování, na druhou stranu může být člověk posedlý držení nejružnějších diet a v tom případě by sebedpodmiňování bylo vhodné omezit. Dívali bychom se jinak na člověka, který se zbaví závislosti na sledování pornografie a věnuje svůj čas dobrovolnické práci, a úplně jinak na člověka, který úspěšně potlačil touhu své krátkodobé osobnosti hrát si se svými dětmi, aby mohl věnovat více energie na vydělávání svého dalšího milionu. Dlouhodobé, rozumné já by nemělo vždycky vyhrát.

To platí obzvláště, dojde-li na věci morálky. Mnoho krutých činů bylo spácháno lidmi, kteří nemohli nebo nechtěli kontrolovat své krátkodobé impulzy nebo jejichž jednání, jako například opíjení se, vedlo k otupělosti jejich dlouhodobé osobnosti. Ale zločiny páchají také inteligentní lidé, kteří přijmou za svůj pečlivě promyšlený žebříček hodnot, který jim dovoluje ignorovat intuitivní pocit, že nejednají správně. Mnozí vlastníci otroků byli racionální muži, kteří však svou inteligenci používali k hájení otrokářství. Tvrdili například, že to je v zájmu zotročených. Další podporu nacházeli v Bibli - černoši jsou podle ní potomky Hama, který byl Bohem určen jako „sluha sluhů“. Teroristické činy,

Paul Bloom: Mnohost já

jakými bývají třeba sebevražedné atentáty, nebývají provedeny v krátkodobém pominutí smyslů – jsou důsledkem hluboce zakořeněných přesvědčení a dlouhodobého plánování z nich vyplývajícího. Jeden z nejtemnějších příkladů zkažené racionality můžeme nalézt v pojednání o nacistických lékařích od psychiatra Roberta Jaye Liftona. Tito muži se po dlouhé roky záměrně odcizovali vlastním emocím, aby si vytvořili to, co Lifton nazývá „osvětimské já“, které jim umožnilo zcela odložit normální lidskou laskavost, aby jim nebránila v práci.

Nechtěl bych mít za souseda člověka, v jehož chování by převládala krátkodobá já, ani bych sám takovým člověkem nechtěl být. Ale s lidmi, kteří se vydají příliš daleko opačným směrem, také nebývá všechno v pořádku. Máme intelektuální i osobní prospěch z aktivit našich různých tváří a z balancování mezi dlouhodobým rozvažováním a krátkodobými impulzy. Měli bychom si dávat pozor, abychom se nepřevážili jen na jednu stranu. V komunitě osobností by neměla být demokracie, ale nemělo by jít ani o diktaturu.