

Posilněte si svoji vůli

Co chci, to dokážu

Tomáš Novák



psychologie pro každého

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

Upozornění pro čtenáře a uživatele této knihy

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

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





Copyright © Grada Publishing, a.s.

PhDr. Tomáš Novák

POSILNĚTE SI SVOJI VŮLI
Co chci, to dokážu

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

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

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

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

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

OBSAH

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

48

PORUCHY VOLNÍHO JEDNÁNÍ – VŮLE JAKO BY BYLA NA DOVOLENÉ

- 48 Poruchy složek volního procesu – rozhodně neměř a řež!
 - 49 Impulzivní jednání – „vůle na maskárním plese“
-

50

VĚČNĚ ZELENÉ RETRO

- 51 Příběh pana lékárníka
-

58

VŮLE A...

- 58 Vůle a pojetí sebe sama
 - 59 Vůle a vztah
 - 63 Vůle a výchova
 - 67 Vůle a alkohol a cigarety
 - 68 Vůle a pocity viny
 - 69 Muži, ženy a vůle
-

72

TRADIČNÍ NÁVODOVÉ POSTUPY

- 73 Předehra pro rozvíjení vůle
 - 74 Víš, kam a proč napřít volní úsilí?
 - 76 Cvičení „síly a moci vůle“ podle Břetislava Kafky
 - 77 Úspěšné žití podle Gustava Gejerstama
 - 78 Relaxačně hypnotický postup podpory vůle
 - 80 Trénink vůle J. S. Matějky
 - 83 Repetitorium výchovy vůle u dětí podle Pavla Říčana
-

85

O PEVNÉ VŮLI RŮZNĚ

- 85 Inspirace minulostí
- 86 Inspirace depresí
- 86 Inspirace asertivitou

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

104

JAK NA TO, CO (NE)CHCEME

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

122

NAŠI VÝTEČNÍCI

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

130

VŮLE V KŘIVÉM ZRCADLE

134

TRÉNINK VŮLE V KLIDU A POHODĚ

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

143

ZÁVĚR

144

PŘEČTĚTE SI

ÚVODEM

NEMOŽNÉ? TAKOVÉ SLOVO NEEXISTUJE

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

PŘÍKLAD

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

Citovány jsou účastnice internetové diskuze na serveru doktorka.cz

VŮLE A VĚNO... Z RODINY

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

PŘÍKLAD

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

PŘÍKLAD

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

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

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

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

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

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

PŘÍKLAD

Je zde ještě jeden aspekt:

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

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

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

PŘÍKLAD

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

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