

ALEXANDRA REINWARTH

Tvoje hlava ti lže

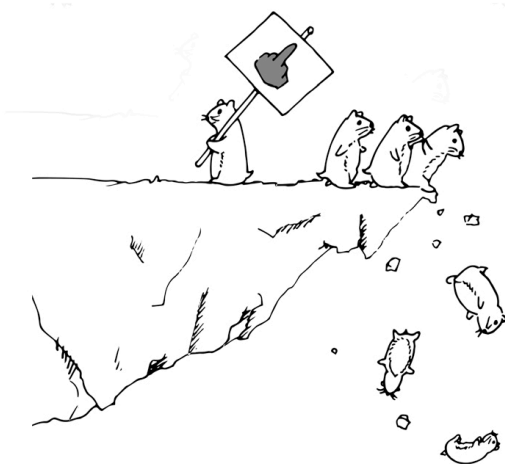


Odhalte chyby
ve svém myšlení
a svobodně se
rozhodujte

KAZDA

ALEXANDRA REINWARTH

Tvoje hlava ti lže



Jak odhalit chyby ve svém myšlení
a konečně se svobodně rozhodovat

KAZDA

Pokud tato publikace obsahuje odkazy na webové stránky třetích stran, nepřebíráme za jejich obsah žádnou odpovědnost, protože je nepřijímáme za své, ale pouze odkazujeme na jejich stav v době prvního zveřejnění.

Elektronické vydání:

Vydalo Nakladatelství KAZDA, s.r.o.
Všechna práva vyhrazena.
Datum poslední aktualizace: září 2026
ISBN: 978-80-7670-318-6
Vytvoření elektronické verze: [Sandstudios](#), 2026

Papírové vydání:

Vydalo Nakladatelství KAZDA, s. r. o., v roce 2026.
Nové sady 2, 602 00 Brno
www.knihykazda.cz
info@knihykazda.cz
tel.: +420 725 565 486
Původní název: Glaub nicht alles, was du denkst: Wie du deine Denkfehler entlarvst und endlich freie Entscheidungen triffst
Copyright © Alexandra Reinwarth, 2019
Původní vydání: mvg Verlag

1. vydání

Překlad: Martin Richter
Redakce: Sylva Martinásková
Sazba: Jindřich Hoch – Sandstudios
Návrh a sazba obálky: Pavel Ševčík
Tisk a vazba: Tiskárna Havlíčkův Brod, a.s.
ISBN 978-80-7670-305-6
Ve výhradní distribuci Euromedia Group.

Všechna práva vyhrazena. Kopírování a šíření pomocí obrazu, rozhlasu, televize a internetu či prostřednictvím fotografií, zvukových nosičů a systémů zpracování dat jakéhokoli druhu je možné pouze s písemným souhlasem vydavatele.

Knihy lze zakoupit v knihkupectvích nebo výhodně přímo u nakladatele na www.knihykazda.cz.

*Samozřejmě víme, jak se ranám vyhnout.
Problém je, že jsme časem začali věřit,
že si je zasloužíme.*

Mark Manson

ÚVOD

CO VÍME, ČEMU VĚŘÍME A CO SI MYSLÍME, ŽE VÍME

„Šťastnější v deseti krocích!“ čtu nahlas. Stojím před Anninou knihovnou a hlavu mám nakloněnou tím zvláštním způsobem, do kterého se člověk automaticky zkroutí, když se snaží přečíst názvy na hřbetech knih.

„Tak co? Zabralo to? Jsi šťastnější?“ volám na Annu, která v kuchyni vaří čaj.

„Ne-e!“ ozve se zpátky.

„A *Pět cest k efektivitě*? Jsi efektivnější?“

„Nope!“ přiletí z kuchyně. „A *Mysli a zbohatni*?“ jedu dál. „Pohnulo se něco aspoň finančně?“

„Taky ne,“ řekne Anna a postaví čaj na stolek.

Rozhlédnu se po obýváku a můžu rovnou konstatovat, že ani *Úklid pro blbce* zjevně žádný zázrak nezpůsobil. Pak mi padne oko na další hřbet.

„Ty jo, Anno! A co *Vícenásobné orgasmy snadno a rychle*?“

Podle jejího výrazu soudím, že ani tahle příručka nepřinesla kýžené... výsledky.

Odjakživa mě zajímá, proč to nikdy nefunguje. Nemyslím teď ty vícenásobné orgasmy (i když...), ale ty příručky.

Je to vlastně docela legrační. Pořád si myslíme, že stačí pochopit, jak něco funguje nebo jak se něčemu vyhnout, pak to pěkně krok za krokem provedeme a šup: budeme organizovanější, úspěšnější, efektivnější, šťastnější, budeme mít lepší vztah a jeden orgasmus za druhým. Jenže tady v Annině obýváku mi znovu došlo: pochopit nestačí.

Jinak bychom přece pořád dokola nedělali rozhodnutí, nad kterými si člověk zpětně, za denního světla, jen klepe na čelo.

Přitom by všechno mohlo být tak krásné. Nikdo z nás přece není idiot. Tedy většinou. A vlastně víme všechno.

Víme, co nám dělá dobře:

- přátelé,
- zdravé jídlo,
- pohyb na čerstvém vzduchu,
- mazlení,
- rozhodovat se srdcem.

Víme, čeho bychom měli dělat víc:

- vídat se s přáteli,
- vařit,
- hýbat se venku,
- mazlit se,
- rozhodovat se srdcem.

A víme, co bychom měli radši nechat být:

- víno,
- cíga,
- Netflix až do rána,
- věčné remcání (dobře, to možná dělám jen já),
- vlašné kompromisy.

Víme i to, co bychom neměli dělat za žádných okolností:

- na vánočním večírku se muchlovat s kolegou z účárny,
- utrácet víc peněz, než máme,
- tajně pošilhávat po displeji partnerova telefonu,
- užírat se problémy, se kterými stejně nemůžeme nic udělat.

A stejně... povzdech. Nějak...

Víno, cígo pozdě v noci a Netflix do bezvědomí jsou ještě naše

nejmenší problémy. My totiž známe i ty důležité věci. Víme, že bychom měli brát život s větší lehkostí a sami sebe o něco méně vážně. Že bychom si měli dělat méně starostí, užívat si přítomný okamžik a že jsme – a jen my – strůjci vlastního štěstí. Že je chytřejší nerozčilovat se kvůli každé prkotině. Že bychom měli říkat, co si myslíme, žít podle toho, co cítíme, a dělat, co chceme. Všechno tohle víme. Celé tyhle kecy.

Každý taky ví, že tu nikdo nebude navěky a že bychom ten krátký čas měli naplnit něčím, co nám připadá smysluplné – nebo nás to aspoň pekelně baví. Ideálně obojí. Tak proč to prostě neděláme? Když jsme tak zatraceně chytrí, proč nám všechny ty geniální životní pravdy v běžném životě pomáhají tak mizerně? Zdá se, že samotné pochopení nezmění skoro nic. Maximálně nám přidá výčitky, protože to stejně nezvládáme – a přitom přece moc dobře víme, jak by se to mělo dělat!

A nejen my. Nezvládá to vlastně nikdo. Dokonce ani lidé, kteří na Facebooku sdílejí moudré citáty o životě. Zkušenost říká, že ti ze všech nejmíň.

*„Štěstí nemůžeš najít.
Můžeš jen přestat přehlížet, že už tu je.“*

Nejlépe ozdobným písmem před akvarelovou Buddhovou hlavou. A vůbec – proč jsou ty Buddhovy hlavy úplně všude? Občas přemýšlím, jestli někde jinde na světě existuje podobná fascinace křesťanstvím. Představuju si třeba:

„Nastav druhou tvář – to je ta cesta!“

... napsané před akvarelovým Ježíšem s trnovou korunou a pilně sdílené na indickém Facebooku.

Takže vědět, jak by věci měly být – obecně i konkrétně my sami –, nám očividně moc nepomáhá. Proč? Proč pořád děláme rozhodnutí, za která bychom si zpětně nejradši nafackovali? Vědění zjevně není

všechno a náš mozek nás každý den nechává šlápnout do nějaké myšlenkové pasti, aniž si toho vůbec všimneme.

Ještě nedávno jsem se považovala za svobodnou, samostatnou a racionální bytost. Pak jsem si o tom začala něco zjišťovat a ukázalo se, že to byla čistá iluze.

V téhle knize vám chci ukázat, jaké myšlenkové kiksy vyrábí můj mozek – a mozky několika mých přátel a známých. Třeba vám něco bude podezřele povědomé. A v ideálním případě přistihnete při činu i pár vlastních omylů.

Všichni se snažíme být víc tohle, míň tamto. Zkrátka jiní. Lepší. A tím jsme rovnou u prvního omylu. Když třeba opravdu šťastní lidé píšou motivační knihy, rádi tvrdí, že pochopili něco, co nám ostatním zatím uniká. Stačí to pochopit taky – a přestaneme se tolik trápit, míň nás bude vytáčet partner, budeme spokojenější s tím, co máme, a štěstí už nebude nic stát v cestě.

Jenže pocit štěstí je do značné míry zabudovaný přímo v nás.

Je to trochu jako v reklamě. Vidíme nádhernou, bezchybnou modelku, jak si maže obličej novým krémem proti vráskám, a někde v hlavě se nám spojí: je tak krásná díky tomu krému. Přitom tu práci dostala právě proto, že byla nádherná a bezchybná už předtím. Vlastně to víme. A reklama stejně funguje. Protože náš mozek, pokud ho nepřistihneme včas, na tuhle fintu skočí bez ohledu na to, kolik toho víme.

Ze stejného důvodu si moje kamarádka Anna ráda kupuje oblečení, které zdůrazňuje pas. Ne proto, že by jí obzvlášť slušelo – ona totiž skoro žádný pas nemá. Jenže na figurínách ve výloze ty hadry vypadají fantasticky a Anna chce vypadat přesně tak. Není hloupá ani slepá. Jen někdy potřebuje dojít od pokladny domů k zrcadlu, než jí dojde, že zase naletěla představě, že jí ten pas vyrobí šaty.

Zeptejte se mimořádně šťastného člověka, proč je takové sluníčko. Nikdy neřekne: „Nevím, prostě to tak je.“ Naopak vám vždycky nabídne nějaké vysvětlení. Svůj postoj, své návyky, něco, co dělá správně a co podle něj vede k téhle záviděníhodně pozitivní náladě.

Mimochodem, tuhle potřebu hledat logické vysvětlení pro vlastnosti, které jsou nám prostě dané, máme všichni. Neustále sobě

i ostatním vykládáme, proč jsme takoví, jací jsme, a proč děláme to, co děláme. A většinou se úplně sekneme. Ve skutečnosti totiž velkou část našich rozhodnutí řídí pocity. Rozumné důvody si k nim vymyslíme až potom.

A to nejlepší? Prý je to úplně normální.

Jestli tohle není překvapivé, fascinující a zároveň dost znepokojivé, tak už nevím co.

1.

KOGNITIVNÍ DISONANCE

Rozhodujeme se podle pocitů? „To snad ne,“ kroutím nejdřív nevěřícně hlavou. Pak si ale vzpomenu na několik bývalých partnerů, kteří docela přesvědčivě dokazují, že u některých rozhodnutí se rozum vůbec nedostal ke slovu.

Byl tu třeba *Určitě se s ní brzy rozejde, Jednou mě určitě začne milovat* a nesmíme zapomenout na *Určitě se změní*. Popravdě řečeno, ti poslední byli dokonce tři.

Ale dobře – u srdečních záležitostí by bylo divné, kdyby se člověk neřídil city. A udělat stejnou chybu třikrát za sebou? To se ještě dá svést na mimořádnou blbost.

Když si ale bývalé partnery odmyslíme, považují se za výkladní skříň racionality. Všechna rozhodnutí dělám výhradně po pečlivém zvážení všech faktů. Alespoň si to myslím.

„Neděláš,“ tvrdí L., můj většinou okouzlující životní part-ner.

Ještě než stihnu pohoršeně nafouknout tváře a v duchu vyhlásit válku, L. beze slova ukáže na úctyhodnou řadu bot lemující naši chodbu.

„Co?“ vyjedu na něj. „Lidi přece potřebují boty!“

L. chápavě přikývne. „Sedmnáct párů...“

Jenže tak snadno se nevzdávám.

„Nemůžu přece pořád nosit jedny a ty samé! Dokonce i ty máš víc než jedny!“

Musím uznat, že tohle zrovna není můj nejsilnější argument.

Ve skutečnosti se mi pokaždé, když zastavím před výlohou hezkého obchodu s botami, rozjede v hlavě stejná argumentační mašina:

> Tuhle výšku podpatku / barvu / tvar ještě nemám.

- > Tedy... ne úplně takhle.
- > Vysoké / pohodlné / černé boty člověk potřebuje VŽDYCKY.
- > Vlastně si zasloužím odměnu.
- > Do výprodeje budou určitě pryč! / A navíc jsou zlevněné!
- > A poslední argument, který funguje za všech okolností: Budou skvělé k džínám!

A musím přiznat: dělám to pořád. Nejen před obchody s botami. Obecně. Něco chci – moment, hned najdu pár důvodů, proč to vlastně nutně potřebuju. Člověk může skoro sledovat vlastní mozek, jak zoufale hrabe ve skladu a vytahuje jeden pochybnější argument za druhým. Pak se nad sebou pousměje... a stejně si tu věc koupí. Protože je přece tak roztomilý.

Obráceně to funguje stejně skvěle. Jen místo důvodů hledáme výmluvy.

Třeba Andi, můj kamarád z mládí, který hulí jednu cigaretu za druhou. Ten má vždycky po ruce fantastickou sbírku argumentů, proč s tím ještě nesekl:

- Jinak přece žije zdravě.
- Každý musí mít nějakou neřest.
- Zase *tolik* nekouří.
- Skutečné zdravotní riziko je cukr / jemný prach / tuk.

... a vůbec: Na něco jednou umřít musíme. Děda taky kouřil a chlatal, až se hory zelenaly, a dožil se devadesáti. Tak co.

To, že si sami před sebou neustále ohýbáme realitu, má odborný název: kognitivní disonance. Je to ten hnusný pocit, když naše jednání nějak nejde dohromady s tím, čemu sami věříme.

Chcete si ho rychle osahat? Zkuste se na chvíli ponořit do téhle otázky:

Jak strašné vám na stupnici od 1 do 10 připadá, že každých deset sekund zemře hlady jedno dítě?

.....

.....

Hotovo?

Dobře. A teď si vzpomeňte, kdy jste naposledy udělali něco, co by tomu pomohlo zabránit:

.....

.....

Cítíte to?

Ten nepříjemný tlak je kognitivní disonance. A máme dvě základní možnosti, co s ní.

Možnost 1:

Změníme své chování. Třeba právě teď pošleme částku X nějaké humanitární organizaci.

Možnost 2: Najdeme si jiný východ. Třeba:

- Většinu darů stejně sežere byrokracie...
- ... nebo skončí v kapsách zkorumpovaných politiků v cílové zemi.
- Finanční pomoc jen brání chudým zemím postavit se na vlastní nohy.
- Nejdříve bychom měli pomoci bezdomovcům tady u nás.
- Nemůžeme přece zachránit celý svět.
- A pro opravdu otrlé: Není můj problém, že si to tam neumějí zařídit.

Od dob Facebooku existuje ještě možnost číslo 3:

Nasdílím dojemný příspěvek o hladu ve světě.

Na realitě to nezmění vůbec nic, ale člověk se hned cítí o něco líp.

Samozřejmě se dá smysluplně diskutovat o tom, jak rozvojová pomoc funguje nebo nefunguje – a taky se o tom diskutuje. Jenže z výše uvedených argumentů většinou neplyne, že se pak člověk zamyslí, jak pomoci bezdomovci ve vlastní ulici.

Spíš to pokračuje:

- Kdyby opravdu chtěl, práci by si našel.
- Je líný / udělal v životě blbá rozhodnutí.
- Stačí přece zajít na sociálku.
- Možná si takový život vybral sám.
- Stejně je to celé mafie.

Chápete? Nejde mi teď o konkrétní téma, ale o princip. Hledání argumentů, které nám zase srovnají svět do příjemné polohy, je jeden ze způsobů, jak se zbavit nepříjemné *kognitivní disonance*.

Ale máme ještě jinou fintu.

Když se mi konečně podaří sama sebe přesvědčit, že si ty boty prakticky *MUSÍM* koupit, protože jsou nádherné, naprosto nezbytné (dobře, skoro) a navíc za fantastickou cenu – a pak zjistím, že nemají moje číslo –, mozek okamžitě otočí:

- Zase *tak* krásné nejsou.
- Ty moje druhé černé jsou vlastně pořád úplně v pohodě.
- Ty peníze se mi budou hodit na něco jiného.

A je zase klid.

Kognitivní disonanci by šlo popsat i takhle:

Udělám si svět takový, jaký se mi zrovna hodí...

Přesně. A dvakrát tři jsou čtyři. Pipi Dlouhá punčocha to věděla dávno před námi.

A funguje to úplně všude.

Já jsem například dlouhá léta pila neuvěřitelné množství Spritu – té ulepeně sladké citronové limonády. Litry. Fungovalo to skvěle až do chvíle, kdy bylo dítě dost velké na to, aby se zeptalo, proč ono smí

jen vodu nebo džus s vodou, zatímco máma do sebe lije ten „dobrý“ nápoj.

Když v tu chvíli začnete vysvětlovat: „Je v tom samý cukr, je to pekelně nezdravé,“ dítě se na vás možná podívá obrovskými očima. Protože jaký to má sakra smysl, když vy sama toho sajrajtu vypijete tolik, jako byste hasila požár?

Jenže sotva můj rozum dospěl k závěru, že by bylo chytřejší, zdravější a obecně lepší tuhle břechku přestat pít, vyskočil mi v hlavě klaun z krabice a začal vyvádět:

„Ty ses zbláznila? Proč se pořád vzdávat všeho, co chutná nebo baví? To můžeš rovnou přestat jíst maso, vyhodit televizi a odstěhovat se na soběstačný statek. Bez tekoucí vody!“

Přiznávám, můj vnitřní klaun umí trochu přehánět.

Je to taky on, kdo by si k večeři nejradši dal jahodový cheesecake Häagen-Dazs. Ten totiž miluje ze všeho nejvíc.

A už je tu zase – kognitivní disonance. Víím, že zmrzlina není zrovna večeře roku, a můj mozek se ten nepříjemný pocit okamžitě snaží zažehlit:

„Hele, byl to dlouhý den. Trochu zmrzliny sis fakt zasloužila. Cheesecakeová zmrzlina ještě nikoho nezabila. A navíc jsou tam jahody. Jahody jsou zdravé!“

A mně se uleví. Otevřu šuplík, vytáhnu velkou lžící a můžu začít. Díky, mozku!

A takhle to jede pořád.

Samozřejmě že by nikdo neměl v obytné zóně jezdit rychleji než... no, než se tam smí jezdit. Když to někdo udělá, je to sobecký, bezohledný a nezodpovědný idiot. Jenže já jsem zrovna strašně spěchala. Prakticky jsem neměla jinou možnost! A navíc to bylo jen jednou. A nic se nestalo.

Když už jsme u voleb. Chodit volit by se přece mělo, ne? Jenže jeden hlas stejně celý systém nezmění, takže člověk může klidně zůstat v posteli a pustit si film na nelegálním streamu. Je to sice protizákonné, ale no tak – skoro všechno, co je zábava, je tak trochu zakázané...

Chápete ten fígl?

Jestli si boty koupíte, jestli sníte kelímek zmrzliny nebo jestli dáte

bezdomovci peníze, není zas tak zásadní. Tedy kromě toho bezdomovce. Podstatné je, že náš mozek celý den zběsile shání argumenty, kterými ospravedlní všechno, co děláme – i všechno, co neděláme.

A fascinující na tom je, že si strašně často vůbec nevšimneme, že tenhle mechanismus právě naskočil. A on naskakuje pořád. Navíc u věcí mnohem důležitějších než boty a pár drobných.

Moderní výzkum mozku totiž říká, že náš mozek neustále vyrábí nejrůznější příběhy. Příběhy, kterými sobě i ostatním vysvětluje, proč něco děláme nebo neděláme. A přitom naseká hromadu chyb.

Nemyslím jen váš mozek. Lidské mozky obecně. A funguje to takhle:

2.

PŘÍBĚH KLAUNA

Dlouho se předpokládalo, že klauna vyskakujícího z krabice – tedy naše emoce a nevědomí – musí držet na uzdě rozum. Něco jako krotitel divokou šelmu.

Představme si rozum jako seriózního pána v tmavém obleku. Je protikladem potrhleho klauna s červeným nosem. Jeho práce je hlídat, aby klaun nepřevzal vládu a nestrhl nás do propasti v efektním víru zmrzliny, gauče, filmů, drog, večírků a spontánních známostí na jednu noc.

Občas mu něco projde. Hlavně o víkendu. Ale všeho s mírou.

Pán v obleku je chladná hlava. Rozumí argumentům i protiargumentům, plánuje cestu a ví, co je pro nás dobré.

Klaun naproti tomu ví, co je příjemné.

A jakmile se někde daleko od vyšlapané cesty něco zatřpytí:

JÉÉÉ! HONEM TAM! ONO SE TO TŘPYTÍ!

Takový prostě je.

Jenže není jen požitkářský pařmen. Vozí s sebou celý cirkus emocí: pomstu, vztek, žárlivost, nejistotu, chamtivost a všechnu tu další nepěknou sebranku.

Když vám například přijde e-mail od zákazníka, který vás spolehlivě zvedne ze židle – třeba vám povýšeným tónem vysvětluje, že jste naprosto neschopní –, vnitřní klaun už slintá blahem. A pokud ho necháte, okamžitě sepíše odpověď, ve které se objeví výrazy jako *hovado, polib si a táhni k čertu*.

Proto se v podobných situacích osvědčilo nechat odpověď přes noc uležet. Do rána většinou převezme volant seriózní pán v tmavém obleku. Není nejrychlejší, ale nakonec se k tomu dostane. Možná

napíše významově úplně totéž – jen jinými slovy.

Po dlouhá staletí se právě tenhle seriózní pán v obleku oslavoval až do nebe. Rozum. Sebeovládání. Racionalita.

Řecký filozof Platón považoval emoce za nemoc, kterou lze zvládnout jedině rozumem. A kdyby bylo po stoicích, nejspíš by celý emoční svět rovnou zrušili. Podle nich dokáže svět vidět takový, jaký doopravdy je, a podle toho jednat jen člověk, který se umí ovládat. Kdo je vláčen impulzy a emocemi, je v podstatě pudy řízený debil.

Dobře, slovo debil nepoužili. Ale mysleli to tak.

Špičatouchého pana Spocka ze Star Treku by stoikové milovali. Žádné emoce, všechno analyzuje s ledovým klidem a vždycky se rozhodne správně.

Představa, že musíme tu divokou bestii v sobě kontrolovat, vydržela hodně dlouho. A dlouho taky dávala smysl.

Když se totiž podíváme do minulosti – do dob, kdy byl svět podstatně drsnější, a tím myslím dobu, kdy se upalovaly čarodějnice a veřejná poprava byla vhodný program na nedělní odpoledne pro celou rodinu –, je jedna věc jasná:

Prosadit rozum a racionální myšlení nebyl vůbec špatný nápad.

Když se přestaly upalovat čarodějnice, čtvrtit lidé a člověk už se nemusel bát, že mu za kdejaký prohřešek uříznou nos nebo uši, život se stal o dost příjemnějším. Přišlo osvícenství a lidstvo vynalezlo tak fantastické věci jako lidská práva, auta a digitální hodinky.

Život byl nakonec tak pohodlný, že spousta dětí ze střední třídy nabyla dojmu, že už se tomu serióznímu pánovi v tmavém obleku podřizovaly dost dlouho a je nejvyšší čas osvobodit emoce.

Když člověk celý život nedělal nic jiného než je potlačoval, muselo to působit jako zjevení. Odtud se vzaly semináře prvotního výkřiku, kurzy meditace, práce s energií a channelingu, psychedelické drogy – často LSD – a všechny další způsoby, jak získat „přístup“ ke svým pocitům.

Stručně: vnitřní klaun se utrhl ze řetězu a lidi z toho byli úplně vedle.

Moje maminka taky. Byla jednou z nich.

Z té doby pochází věta, která u nás léta visela na lednici: