

Možnosti rozvíjení vůle v poradenské praxi

TOMÁŠ NOVÁK

Teoretická východiska

Vůle v psychologickém slova znamená realizaci vnitřně přijatého „přání či rozkazu“. Může být vnímána jako specifická psychická charakteristika, dispozice i jako 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, můžete 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, kterého by bylo potřeba k dosažení cíle.

I když cíle dosahovat nebudete, jsou opět další dvě možnosti. Zmíněný stav může vadit nebo nevadit. Pomyslnou hru „vadí-nevadí“ lze dále vyhrotit. Může vás to psychicky drtit, deptat, zraňovat, štvát, popuzovat. Jaké to bude, nebude ani tak záležet na objektivní realitě, ale spíše na vašem osobním prožitku a vnímání konkrétní reality. Se studiem vůle jsou spojeny různé paradoxy.

Moderní psychologie se zmíněnému pojmu spíše vyhýbá. Častěji uvádí například termíny cílevědomé nebo cíle směrné chtění, motivace či volní činnost.

Přesto je termín vůle v běžné řeči často používán, má svoji tradici a navíc je i laikům poměrně srozumitelný.

Studiu vůle se věnoval jeden z „otců – zakladatelů“ české psychologie univ. prof. František Krejčí. (Viz jeho „Svobodná vůle a mravnost“ (1908) a jeho stěžejní dílo „Psychologie vůle“ (1926).) Další česká monografie o vůli následovala až v roce 1984. Šlo o práci F. Rycheckého. Autor se zabýval ovšem jen jednou z oblastí uplatnění vůle, totiž v pohybové činnosti. Pak až v roce 1999 vydal Milan Brichečín „Vůle a sebekontrola“.

Do funkcionářského slovníku totality patřil často zneužívaný pojem „morálně volní vlastnosti“. V zásadě proti oně trojici slov nemůže nikdo nic mít. Zneužitelný je do nich vkládaný obsah. Možná i proto se psychologové o výzkum vůle příliš nezajímali.

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 vytčenému cíli, a naopak brzdit aktivity vzhledem k dosažení cíle kontraproduktivní.

V tomto rámci nepůsobí vůle zdaleka jen sama. Pokud mluvíme zvláště o motivaci, paměti, vůli atd., jde o užitečné zjednodušení. Rozdělení je po-

třebné, být umělé. V reálné osobnosti obvykle nelze hovořit o jednotlivých „ohraničených“ procesech. Je to právě ona osobnost, která dělá tu kterou konkrétní věc. V experimentu se zvířaty mohou předpokládat, že za rámcově stejných podmínek budou podávat obdobný výkon kdykoliv. U člověka sehrává roli široké spektrum stěžejí postžitelných vlivů. „Nemůžeme předem vědět, jaké to bude, když ztroskotáme nebo když budeme umírat.“ (Z.Matějček)

Moderní je pojetí jakési hypervúle. – „Flow“.

Název je odvozen od slovesa *to flow*, což je téci. Odtud představa plynutí, jemuž nelze odolat nebo spíše tvůrčího přívalu aktivity. Zde vůle, o níž není třeba usilovat. Ona zde prostě je a podle osobního názoru postiženého, nebo naopak šťastného není nic jiného než konkrétní výzva. Tu naplní za každou cenu. Jde o jakýsi superzájem. Týkat se může práce, hry, subjektivního poslání. Může jít o něco skutečně vynikajícího, lidstvu prospěšného, ale může jít i o věci objektivně nepodstatné. S obdobnou tvůrčí posedlostí můžete dejme tomu malovat obraz, který bude a zůstane mazaninou, popř. mimořádným dílem Prvky „flow aktivity“ lze najít třeba v hráčské vášni. Vysvětlení typu „nad tzv. výherním automatem nelze již z principu trvale vyhrát“ spíše onu vášně posiluje, než tlumí. Flow může co do výsledku vyznít slavně a „přepsat dějiny“. To ovšem jen zcela výjimečně. Může dopadnout tragicky – třeba u sázkařů. Výsledek může být i komický nebo tragikomický. Namátkou dřina některých zahrádkářů směřující k vypěstování nadměrné úrody. Ta je posléze zavařována a jinak uchovávána a po letech nespoteřebovaná likvidována. Nadšení takto jednat znovu a znovu připomíná flow.

Vůle směřuje k cíli

Podle teorie cílů je lidské chování podstatně ovlivněno metami, kterých hodláme dosáhnout, a také jejich zápornými variantami, totiž tím, čemu se chceme vyhnout.

Cíle ovlivňují naše úvahy i směřování. Jsou organizovány v hierarchii. Významné jsou i ty, které sice nepřinášejí řešení, ale lze je považovat za „kroky správným směrem“. Většina cílů je vědomá. Ne vždy si je ovšem plně uvědomujeme. V afektu a rozladění jsme schopni jednat i v přímém rozporu s daným cílem

Obvyklý postup „kroků správným směrem“ následuje :

- Uvědomění si potřeby a její výběr v rámci hierarchie.
- Určení cíle, který v rámci možností naplnění zmíněné potřeby odpovídá.
- Co je proto nutné učinit: taktika, strategie, uvědomění si postupu směřujícího k dosažení cíle.
- Rozhodnutí k realizaci nejvýhodnějšího postupu k danému cíli.
- Volní jednání, tj. cílevědomá „péče o kytíčku“ cíle.

Výše uvedené shrnuje dynamické projevy ovlivňované rozličnými faktory. Především samo určení cíle nemusí být nic jednoduchého. Cílů je hodně, možností jak je dosáhnout je málo. Něco může přitahovat i odpuzovat, někdy obojí i zároveň. Vznikne ambivalence, již si v plném rozsahu nemusíme být ani vědomi. Přesto je přítomna a může značně ovlivnit veškeré jednání, a tudíž i volní složky. Problémem pak nemusí být „slabá vůle“, ale ambivalence, nevyhraněnost

Tradiční návodové postupy

Předehra pro rozvíjení vůle

Pěstování vůle je vhodné zařadit do pozitivního formování osobnosti. Jistota, že se zaměřuje pozitivně, zvyšuje její sílu. Také zájem a pocit užitečnosti zvyšuje volní úsilí. Tibetští znalci jógy doporučují metodu „21 600 dechových tahů“. Proč zrovna právě tolikrát vystřídát nádech a výdech, abychom tím prokázali pevnou vůli a došli kýženého klidu? Jeden z mistrů odpovídá otázkou: „Proč se ptáš?“ Posléze vysvětluje: „Nejde o dech, jde o cestu ke klidu.“

Počítání do 21600 je samo o sobě projev výrazného volního úsilí.

Ve třicátých letech minulého století otevírá v Praze „Školu vyjádření“ Richard Špaček. Jeho myšlenky prezentované formou manter typu „chci-mohudovedu-vytrvám – cíle dosáhnou“ jsou apelem na pevnou vůli směřující k jasně vymezenému cíli. Obdobně „horoucím srdcem, s chladnou hlavou a s čistýma rukama i zázraky se stanou možnými“.

Podobně, byť spíše z pohledu praktické aplikace, se tematikou zabýval ekonom a obchodník Jiří Solar. Vydal několik „breviů“. Akcent kladl opět na dobré rady apelující na vůli překonat překážky. Ten se objevuje již v názvu jednoho z nich, věnovaného obchodnímu podnikání: „Půjďte to!“

Cvičení „síly a moci vůle“ podle Břetislava Kafky

Ve své době oblíbený parapsycholog a prvorepublikový psychologický mág považuje vůli za „vrozenou každému jednotlivci, avšak měrou nestejnou“. Silnou vůli nachází u lidí, kteří museli překonávat velké překážky. Nad osobami slabé vůle takřkajíc láme hůl, neboť podle jeho názoru „*pozbyvají možnosti jednati, neuváží následky, neodvratně se blíží zániku, ztrácejí místo ve světě a jsou vyřazeni z dějin lidstva*“.

Z jednotlivých cvičení rozvíjejících vůli doporučuje např. upřené několikaminutové pozorování plamene svíčky. Těžiště výcviku vůle podle něho pramení v každodenním opakování zcela kategoriicky vytvořených formulek vůli posilujících, např.: *Mé chění je přesné a jasné jako rozkaz! Odpoutávám se od všelikého tlaku a svým starostem dávám výhost.*

Uvedenou formulku by zřejmě bylo možno upravit do použitelné podoby takto: „Vím, co chci, tlaky a starosti mají stop.“

Některé z formulek, jež si má cvičící opakovat 15- 20 denně, jsou problematické. Namátkou: „*Budu stále duševně a tělesně vzpřímen, napjat jak uvnitř tak i zevně!*“ Představa, že si člověk sugeruje napětí, je pro modernější pojetí nepřijatelná. Úprava by musela být opravdu značná. Asi takto: „Jsem duševně i tělesně připraven k činu.“ Některé další formulky jsou, ne-li krkolomné, pak „jazýkolomné“: „*Vím, že odvážný nemyslí jako člověk bojácný, že mu bude třeba trpět, on utrpení neočekává, on se zařídí jak uvnitř, tak zevně k obraně proti němu, a to k obraně nejlepší je útok.*“ Úprava by zřejmě zněla: „Jsem odvážný, nejlepší obranou je útok.“ I když podněcovat útok může být problematické.

Další, spíše okrajově zmíněné postupy posilující vůli využívají obrazotvornosti. Kafka uvádí příklad potůčku, na který náhodně narazí člověk labilnější psychiky, a tudíž i slabší vůle. V první fázi se má uklidnit pozorováním, eventuálně poslechem šumotu vody. Ve fázi druhé by měl fantazijně přemýšlet, jak by se dalo vodního toku využít, jak a k čemu je či může být podobný potok dobrý atd.

Představa uklidňujícího, zurčícího potoka je ovšem dnes daleko přijatelnější než využívání systému B. Kafky.

Úspěšné žití podle Gustava Gejerstama

Jiný – řekněme značně populární, tradiční – systém „jak zlepšit sám sebe“ nabízel v třicátých letech švédský psycholog Gustav Gejerstam. (*Metoda úspěšného žití. J. K. Šumavský 1934*) Práce je relativně dostupná i v moderním slovenském překladu. Vůle se zabývá především ve vztahu k překonávání pocitů méněcennosti a s uplatněním v zaměstnání. Pokud se setkáme s někým, kdo se zdá být „lepší, způsobilější, nadanější“, máme si v duchu opakovat: „Mám právě tolik způsobilosti a právě tolik nadání, jako máte vy“. Obdobně při setkání s člověkem vynikajícím dobrotou máme v duchu prohlášovat: „Jsem právě tak dobrý jako jste vy“. V podobě formulky opakované polohlasně před spaním doporučuje slova: „Jsem právě tak dobrý jako kdokoliv jiný“. Tu je možno několikrát opakovat. Lze použít i tikajících hodinek. Ty svým pravidelným zvukem jakoby podporují naši mantru.

Vůle je třeba k určení cíle, k němuž hodlám směřovat. Ten je pro další usilování podstatný. Cvičenec metody by měl o cíli přemýšlet. Má hledat cesty jak se k němu přiblížit. Toto vědomé volní úsilí má gradovat večer, když uléháme ke spaní. Autor doporučuje: Šeptajte mnohokrát tato slova: „Přibližuji se k svému cíli.“

Dodává: „Usínáte-li, naslouchejte tikotu hodin, která praví táž slova.“

Trénink vůle J. S. Matějky

Autor rozvíjel svoji originální metodu v sedmdesátých letech minulého století na brněnské Psychologické výchovné klinice.

Pracoval s dospělými, zejména sportovci – běžci a cyklisty, i s dětmi. Jeho metoda se příliš neprosadila, což zdaleka nelze přisuzovat jen nepřízní doby. Některé její prvky mají ale dodnes inspirační hodnotu.

Trénink vůle vychází z relaxace svalů, nervů i vědomí. Směřuje k maximálnímu uvolnění, v němž si nic nepřejeme, nechceme a o nic neusilujeme. Po náviku takového stavu se cvičenec pokouší obdobný pocit přenést nejprve do představy konkrétní, volní činnosti a posléze i do této činnosti samotné.

Je také možné navození pocitů vyzkoušet v méně náročných podmínkách. Např. pocity lehkosti zkoušet v realitě nejprve při nenáročné chůzi a teprve potom při chůzi v těžkém terénu nebo při běhu.

Pro navození uvolnění a následných představ se používalo názorných pomůcek. Obraz příjemné krajiny podporoval pocit uvolnění. Obraz plynoucích oblaků, eventuálně vznášejícího se peříčka měl navozovat pocit lehkosti. Podněty gradovaly v obrazy vodopádů doprovázené dramatickou hudbou. V tomto rámci si cvičenec představuje vlastní vůli jako klíč umožňující otevřít a pro sebe využít nahromaděnou energii. Básnickým příměrem autora: „*Najednou přijde bouře, vichřice ohýbá staleté stromy, nad námi srší blesky a přívaly vod se řítí dolů. Jestliže se pak spojí v divoké proudy, pak jsou pro ně i balvany smítkem.*“ V Matějkově pojetí jsou popsány přírodní děje vhodným obrazem rozvoje vůle.

Lovíme bobříky: Kouzlu lovu bobříka, geniálního nápadu J. Foglara, nedolal v polovině devadesátých let minulého století ani časopis Reflex. Čtenáři se předkládaly tyto bobříci:

- bobřík ušlechtilosti: Deset dní neřící nic vulgárního, nelhat, nikomu neubližovat, naopak pomáhat těm, kdo to potřebují;
- bobřík odvahy: V noci navštívit odlehlé místo, takové, v němž pocítíme strach, a ten překonat;
- bobřík květin: Poznat padesát květin a stromů a seznam napsat do tabulky;
- bobřík dobrých činů: Sto, byť třeba drobných, ale dobrých činů;
- bobřík hladu: 24 hodin nejíst a pít pouze čistou vodu;
- bobřík síly: Přednožit nohy a pětkrát se přitáhnout na hrazdě, třeba improvizované;
- bobřík velkého mlčení: Celý jeden den nepromluvit ani slovíčko. Nevyhýbat se lidské společnosti, ale nevydat ani hlásku, ani žádný jiný zvuk. Jinak nutno začít znovu.

„Věčně zelený“ trénink vůle

Sílu vůle lze cvičit ve zcela běžných životních podmínkách, a to bez velkého přemýšlení každý den. Právě toto velmi civilní pojetí je velmi užitečné i moderní. Namátkou: *Splnit slib přátelům, i když to není lehké. – Napít se s mírou a pak umět odmítat a nenechat se přemluvit. – Nenapít se ani trošku*

alkoholického nápoje před jízdou autem. – Šetřit peníze na určitý cíl, neutrácet zbytečně za maličkosti. Samozřejmě možno pokračovat ještě dlouho. Odmítnout flirt, který je sice lákavý, ale směřuje k nevěře. Odolávat pokušení i jinak, např. nepodívat se partnerovi či partnerce do mobilu ani do jeho internetové schránky, byť je to náhodou docela snadné.

Lze zkusit držet dietu, cvičit každé ráno, zvítězit nad stigmatem věčných začátečníků při studiu cizích jazyků. Nebo docela prozaicky odejít v nejlepším od rozverné party a přijít domů přesně včas, jak jsme slíbili.

Že neřídíte, a tudíž nemusíte před jízdou abstinovat? Vyměňte tedy zmíněnou nebo jinou nereálnou položku za každodenní sprchování (studenou vodou) nebo třeba za plnění novoročních předsevzetí. Eventuálně si lze koupit učebnici japonštiny pro samouky, tu, která požaduje studium po několik měsíců, každý den půl hodiny, a vydržet oněch 30 minut nad taji jazyka, který nám zřejmě nebude bezprostředně užitečný.

To, co se hodí pro jednoho člověka, nemusí se hodit pro druhého. Ani železná vůle neznamená jistotu dosažení cíle. Náhoda a kontext situace mohou mít podstatný vliv.



Nino Longobardi, *Instalace „Europa 79“*, Stuttgart 1979 (plátno a tygří kůže)