

Prečo to vzdávame, keď sme unavení

Predstavte si sami seba na konci veľmi dlhého, ťažkého dňa. Povedzme, že máte za sebou tú najúnavnejšiu činnosť: sťahovanie. Ste totálne vyčerpaní, cítite únavu až po končeky vlasov. Varenie rozhodne nepripadá do úvahy. Nemáte energiu ani na to, aby ste zistili, kde je panvica, tanier a vidlička, a už vôbec nie, aby ste ich použili. Budete si musieť kúpiť hotové jedlo vonku.

V okolí vášho nového domova sú tri reštaurácie. Je tam malé bistro s čerstvými šalátmi a panini. Ďalej čínska reštaurácia; priam cítite na jazyku tie mastné, slané vône, ktoré sa odtiaľ šíria. A potom je tu milá rodinná pizzeria, kde si hostia pochutnávajú na kúskoch pizze bohato obloženej syrom dvakrát takých veľkých ako ich dlaň. Do ktorej reštaurácie dotiahnete svoje unavené, boľavé telo? Akej kuchyni dáte prednosť a vychutnáte si ju na svojej novej dlážke? A na porovnanie sa zamyslite, čo by ste si vybrali na večeru po popoludní strávenom relaxovaním na dvore s dobrou knihou.

Ak ste si to náhodou nevšimli, počas stresových dní mnohí z nás podľahnú pokušeniu a zvolia si menej zdravú alternatívu. Čínska donáška a pizza sú prakticky synonymom pre

sťahovanie, pretože vyvolávajú predstavu mladého, atraktívneho, unaveného ale šťastného páru obklopeného kartónovými škatuľami, ako si paličkami pochutnáva na opekaných rezancoch z donáškových škatuliek. Okrem toho si všetci pamätáme na časy, keď nám priatelia z vysokej školy ponúkli pizzu a pivo ako odmenu, ak im pomôžeme pri sťahovaní.

Záhadné spojenie medzi únavou a konzumáciou nezdravého jedla nie je len výplodom našej predstavivosti. A to je presne dôvod, prečo skončí veľa diét pod kolesami stresu, a prečo začínajú ľudia znovu fajčiť po prekonaní krízy.

Dajme si koláčik

Kľúč k tomuto tajomstvu súvisí so zápasom medzi impulzívnou (alebo emocionálnou) a racionálnou (rozvážnou) časťou v nás. Toto nie je nová myšlienka; mnohé vplyvné knihy (a akademické práce) v dejinách sa snažili vypovedať o konflikte medzi túžbou a zdravým rozumom. Mali sme tu Adama a Evu, pokúšaných vyhliadkou zakázaného poznania a šťavnatého ovocia. Potom tu bol Odyseus, ktorý vedel, že ho bude lákať pieseň Sirén a prezieravo prikázal svojej posádke, aby ho priviazala ku kolu a zapchala si uši voskom a stlmila tým dráždivé volanie (takto Odyseus získal obidvoje – mohol si vypočuť pieseň bez strachu, že jeho muži loď potopia). A jeden z najtragickejších zápasov medzi citom a rozumom, Shakespearovi Rómeo a Júlia sa do seba hlboko zaľúbili, napriek varovaniu mnícha Lorenza, že neskrotná vášeň prináša iba katastrofu.

Baba Šiv (profesor na Stanfordovej univerzite) a Saša Fedorichin (profesor na Univerzite v Indiane) vo svojej fascinujúcej ukážke napätia medzi rozumom a túžbou skúmali myšlienku, že ľudia upadajú do pokušenia častejšie vtedy, ak je časť ich mozgu zodpovedná za rozvážne myslenie zamestnaná niečím iným. Aby znížili schopnosť účastníkov efektívne uvažovať,

neodstránili im Baba a Saša časť mozgu (ako niekedy robia vedci so živočíchmi), ani nenarušili myslenie magnetickými impulzmi (hoci existujú prístroje, ktoré by to dokázali). Namiesto toho sa rozhodli znížiť schopnosť svojich účastníkov rozmýšľať tým, že im naložili to, čomu psychológovia hovoria kognitívna záťaž. Jednoducho povedané, chceli zistiť, či zamestnanie mysle zložitou úlohou ponechá menej kognitívneho priestoru na odolávanie pokušeniu a spôsobí, že ľudia ľahšie podľahnú.

Experiment, ktorý viedli Baba a Saša, vyzeral takto: rozdelili účastníkov na dve skupiny a požiadali členov jednej skupiny, aby si zapamätali dvojciferné číslo (napríklad 35) a členov druhej skupiny požiadali, aby si zapamätali sedemciferné číslo (povedzme 7581280). Účastníkom povedali, že ak chcú dostať za experiment finančnú odmenu, budú musieť číslo zopakovať druhému asistentovi experimentu, ktorý na nich čaká v inej miestnosti na druhom konci chodby. A ak si číslo nezapamätajú? Žiadna odmena.

Účastníci sa pred experimentom zoradili a na chvíľu im ukázali buď dvojciferné, alebo sedemciferné číslo. S týmito číslami v hlave každý z nich kráčal chodbou k druhej miestnosti, kde si mal na číslo spomenúť. Lenže cestou neočakávané prechádzali okolo vozíka s vystavenými kúskami výdatného čokoládového koláča a misami s farebným, zdravo vyzerajúcim ovocím. Keď účastníci prechádzali okolo vozíka, ďalší asistent im oznámil, že keď prídu do druhej miestnosti a povedia svoje číslo, budú si môcť vybrať jeden z dvoch druhov občerstvenia – ale rozhodnúť sa mali hneď, priamo pri vozíku. Účastníci sa rozhodli, dostali ústrižok papiera s označením zvoleného občerstvenia a pokračovali do druhej miestnosti.

Ako sa rozhodovali účastníci pri vyššej a nižšej kognitívnej námahe? Prevládol impulz „mňam, koláč!“, alebo si vybrali zdravý ovocný šalát (rozumnejšia voľba)? Ako pred-

pokladali Baba a Saša, odpoveď závisela čiastočne od toho, či účastníci mysleli na ľahko zapamätateľné číslo, alebo na to ťažšie. Tí, ktorí uháňali chodbou s jednoduchým číslom 35 na pamäti, si častejšie vybrali ovocie ako tí, ktorí zápasili s číslom 7581280. Skupina so sedemciferným číslom, ktorá mala zamestnanejší mozog, dokázala ťažšie prekonať svoje inštinktívne túžby a mnohí z nich podľahli okamžite uspokojujúcemu čokoládovému koláču.

Unavený mozog

Experiment Babu a Sašu ukázal, že ak svoju myseľ niečím zamestnávame, získava nad nami kontrolu impulzívny systém. Ale súhra medzi našou schopnosťou uvažovať a našimi túžbami sa ešte viac komplikuje, ak sa zamyslíme nad tým, čo Roy Baumeister (profesor na Floridskej štátnej univerzite) označil ako „vyčerpanie ega“.

Ak chcete porozumieť vyčerpaniu ega, predstavte si, že sa snažíte schudnúť zopár kil. Jedného dňa na rannom stretnutí v práci poškľubujete po tvarohovom koláči z lístkového cesta, ale snažíte sa byť poslušný, odolávate pokušeniu a popijate kávu. Neskôr v ten istý deň máte na obed chuť na smotanové fettuccine, ale donútite sa objednať si miešaný šalát s grilovaným kurčaťom. O hodinu neskôr by ste už chceli ísť domov, pretože váš šéf je preč, ale zastavíte sa a poviete si: „Nie, musím dokončiť tento projekt.“ V každej z týchto situácií vás vaše hedonistické inštinkty nabádajú smerom k príjemným druhom uspokojenia, pričom vaša chvályhodná sebakontrola (alebo vôľa) použije opačnú silu a pokúša sa pôsobiť proti tomuto pudu.

Základná myšlienka stojaca za vyčerpaním ega je, že odolávať pokušeniu si vyžaduje značné úsilie a energiu. Predstavte si svoju vôľu ako sval. Keď vidíme vyprázané kurča alebo

čokoládový kokteil, naša prvá reakcia je inštinktívna: „Mňam, chcem to!“ Lenže keď sa snažíme túžbu prekonať, vynaložíme určitú energiu. Každé jedno rozhodnutie, ktoré spravíme, aby sme sa vyhli pokušeniu, si vyžaduje určitý stupeň úsilia (ako jedno zdvihnutie činky) a ak svoju vôľu používame znovu a znovu, vyčerpáme ju (ako keď činku zdvíhame viackrát za sebou). To znamená, že po dlhom dni, počas ktorého bojujeme s rôznymi pokušeniami, sa naša schopnosť odolávať znižuje – až do bodu, keď sa vzdáme a skončíme so žalúdkom plným koláčov, keksíkov Oreo, hranolčekov alebo čohokoľvek, na čo sa nám zbiehajú sliny. Toto je, samozrejme, znepokojujúca myšlienka. Koniec koncov, každý deň robíme stále viac rozhodnutí a stretávame sa s nekonečným prívalom pokušení. Ak naše opakované pokusy kontrolovať sa vyčerpávajú našu schopnosť odolávať pokušeniu, je ešte vôbec prekvapivé, že tak často zlyhávame? Vyčerpanie ega tak isto pomáha vysvetliť, prečo sa hlavne večer márne pokúšame zachovať si sebakontrolu – po dlhom dni, keď sa úporne snažíme byť poriadni, sme z toho všetkého unavení. A keď príde noc, svojim túžbam často podľahneme (spomeňte si na neskoré nočné vyjedanie chladničky ako vyvrcholenie celodenného odolávania pokušeniu).

KEĎ SÚ SUDCOVIA UNAVENÍ

Ak máte pred sebou pojednávanie o podmiennečnom prepustení, uistite sa, že je na programe ako prvé ráno alebo hneď po obede. Prečo? Podľa štúdie, ktorú vypracovali Šai Danciger (profesor na Telavivskej univerzite), Jonathan Levav (profesor na Stanfordovej univerzite), a Liora Avnaim-Pessoová (profesorka na Ben-Gurionovej univerzite v Negeve), zvyknú sudcovia v komisiách pre podmiennečné

prepustenia povoliť prepustenie najčastejšie vtedy, keď sú čerstvo oddýchnutí. Pri skúmaní rozsiahleho súboru rozhodnutí vedci zistili, že izraelské komisie oveľa pravdepodobnejšie povoľujú prepustenie počas svojich prvých prípadov ráno a potom hneď po obedňajšej prestávke. Prečo? Štandardným rozhodnutím komisie je podmienené prepustenie nepovoliť. Ale zdá sa, že keď sa sudcovia cítia svieži, čo býva hneď ráno alebo tesne po tom, ako sa naobedujú a dajú si pauzu, majú zvýšenú schopnosť urobiť ťažšie rozhodnutie a povoliť podmienku. Ale po mnohých náročných rozhodnutiach počas dňa, keď ich kognitívne bremeno narastá, rozhodujú sa pre jednoduchšie, štandardné rozhodnutie – neudelíť prepustenie na podmienku.

Myslím si, že doktorandi (trošku odlišný druh väzňov) inštinktívne chápu tento mechanizmus, a preto často nosia na prezentácie a obhajoby svojich dizertačných prác šišky, mafiny a sušienky. Podľa výsledkov štúdie o podmienenom prepustení je pravdepodobné, že ich sudcovia budú ochotnejší udeliť im akademickú podmienku a nechajú ich začať žiť svoj vlastný, nezávislý život.

Testovanie morálneho svalu

V televíznom seriáli *Sex v meste* sa Samantha Jonesová (najblondejšia a najnáruživšia zo štvorice) ocitne vo vážnom vzťahu. Začne sa chorobne prejedat', a preto priberie. Zaujímavý je dôvod tohto zvláštneho správania. Samantha si všimne, že jej porucha stravovania sa začala vtedy, keď sa do jej susedstva prisťahoval príťažlivý muž – presne ten typ, po akom by vyštartovala, keby nebola zadaná. Uvedomí si, že používa jedlo ako ochranu pred pokušením: „Jem, aby som nepodvádzala,“ vysvetľuje svojim priateľkám. Fiktívna Samantha je vyčerpaná, presne ako skutoční ľudia. Nedokáže odolať všetkým pokušeniam, a tak robí kompromis a namiesto promiskuity prepadá jedlu.

Sex v meste nie je filmové ani psychologické veľdielo, ale kladie zaujímavú otázku: je možné, že ľudia, ktorí preťažujú sami seba v jednej oblasti, budú menej morálni v iných oblastiach? Vedie nás vyčerpanie k podvádzaniu? To sme sa rozhodli preskúmať spolu s Nicole Meadovou (profesorkou na Portugalskej katolíckej univerzite v Lisabone), Royom Baumeisterom, Francescou Ginovou a Mauricom Schweitzerom (profesorom na Pensylvánskej univerzite). Čo by sa stalo skutočným Samanthám, ktoré vyčerpala jedna úloha a potom by dostali príležitosť podvádzať v inej? Podvádzali by viac? Menej? Predvídali by svoju slabosť pri odolávaní pokušeniu a snažili by sa tak úplne vyhýbať lákavým situáciám?

Náš prvý experiment pozostával z niekoľkých krokov. Najprv sme rozdelili účastníkov do dvoch skupín. Členov jednej skupiny sme požiadali, aby napísali krátku esej o tom, čo robili v predchádzajúci deň bez toho, aby použili písmená x a z. Aby ste si to vedeli predstaviť, vyskúšajte si to: do priestoru nižšie napíšte krátky obsah svojej obľúbenej knihy, ale nepoužite písmená x a z. Poznámka: nestačí iba vynechať písmená zo slov – musíte použiť slová, ktoré neobsahujú x alebo z (napr. bicykel).

Toto sme nazvali menej vyčerpávajúcou podmienkou, pretože, ako sami viete, napísať esej bez použitia písmen x a z nie je nič zložité.

AKO KLAMEME

Druhú skupinu sme požiadali o to isté, ale povedali sme im, aby nepoužili písmená a a n. Aby ste si vedeli lepšie predstaviť, nakoľko je táto verzia úlohy odlišná, skúste napísať krátky obsah svojho obľúbeného filmu bez toho, aby ste použili akékoľvek slová s písmenami a a n.

Ako ste už asi sami zistili pri druhej úlohe, snažiť sa povedať príbeh bez použitia a a n si od našich rozprávačov vyžadovalo, aby neustále potláčali slová, ktoré sa im v hlave prirodzene vynárali. Nemôžete napísať, že postavy „išli na prechádzku do parku“ alebo „sa náhodou stretli v reštaurácii.“ Každé podobné drobné potláčanie prispievalo k stále väčšiemu vyčerpaniu.

Keď naši účastníci eseje odovzdali, požiadali sme ich, aby splnili inú úlohu pre odlišnú štúdiu, ktorá bola hlavným predmetom nášho experimentu. Ďalšou úlohou bol náš štandardný matematický test.

Ako to dopadlo? Pri dvoch kontrolných situáciách sme zistili, že vyčerpaní aj nevyčerpaní účastníci preukázali rovnakú schopnosť vyriešiť matematické problémy – čo dokazuje, že vyčerpanosť neznížila ich základné matematické schopnosti. Ale pri dvoch rôznych skartovacích situáciách (v ktorých mohli podvádzat'), už veci vyzerali inak. Tí, ktorí písali eseje bez písmen x a z, a neskôr skartovali svoje odpovede, si dovolili mierne podvádzanie a tvrdili, že vyriešili správne asi o jeden príklad viac. Ale účastníci so skartovačom, ktorí podstúpili

skúšku písania eseje bez písmen a a n, neodolali prislovecnému „koláču“: tvrdili, že vyriešili správne približne o tri príklady viac. Ako sa ukázalo, čím bola úloha náročnejšia a vyčerpávajúcejšia, tým viac účastníci podvádali.

Čo znamenajú tieto zistenia? Vo všeobecnosti platí, že ak ste vyčerpaní, budete mať podstatne väčší problém s regulovaním svojich túžob, a to môže ovplyvniť aj vašu čestnosť.

Mŕtve babičky

Počas dlhých rokov učiteľskej praxe som si všimol, že obvykle býva medzi príbuznými študentov na konci semestra množstvo úmrtí a stáva sa to väčšinou v týždni pred záverečnými skúškami a pred tým, ako treba odovzdať seminárne práce. V priemernom semestri príde za mnou okolo desať percent študentov a žiadajú o predĺženie termínu, pretože im niekto zomrel – obvykle babička. Samozrejme, považujem to za veľmi smutné, vždy prejavím študentom sústrasť a dám im na dokončenie práce viac času. Ale otázka znie: prečo sú týždne pred záverečnými skúškami pre príbuzných študentov také nebezpečné?

S rovnakým záhadným fenoménom sa stretáva väčšina profesorov, takže sme začali mať podozrenie na akúsi súvislosť medzi skúškami a náhlymi úmrtiami babičiek. Jeden nebojácny vedec to dokonca aj úspešne dokázal. Mike Adams (profesor biológie na Štátnej univerzite východného Connecticutu) po niekoľkoročnom zbieraní údajov dokázal, že existuje desaťkrát vyššia pravdepodobnosť, že babičky umierajú pred skúškami v polovici semestra a devätnásťkrát vyššia, že umrú pred záverečnou skúškou. Navyše, babičky študentov, ktorým sa v škole až tak veľmi nedarí, sú v ešte väčšom ohrození – riziko, že stratia babičku neúspešní študenti je až päťdesiatkrát vyššie v porovnaní s úspešnými študentmi.

V práci, ktorá skúma túto smutnú súvislosť, Adams špekuluje, že tento fenomén môže spôsobiť vnútorodinná dynamika, čo znamená, že babičky sa natoľko boja o svoje vnúčatá, až sa utrápia k smrti. Toto by samozrejme vysvetľovalo, prečo sa stávajú nešťastia častejšie, keď ide do tuhého, najmä v prípadoch, keď je akademická budúcnosť študenta ohrozená. Pri tomto zistení je celkom jasné, že z hľadiska verejnej politiky by malo byť zdravie babičiek – najmä tých menej úspešných študentov – v týždňoch pred skúškami a počas nich podrobne monitorované. Ďalšie odporúčanie znie, aby vnúčatá, a opäť najmä tie, ktorým sa v škole príliš nedarí, nehovorili svojim babičkám nič o načasovaní skúšok a o tom, ako sa im v škole darí.

Hoci je možné, že tento tragický zvrat udalostí spôsobuje vnútorodinná dynamika, existuje aj iné možné vysvetlenie pre pohromu, ktorá zdanlivo postihuje babičky dvakrát do roka. Zrejme to má niečo spoločné skôr s nedostatočnou prípravou študentov a ich následnou snahou získať viac času ako so skutočnou hrozbou pre bezpečnosť tých milých starých dám. Ak je to pravda, mali by sme sa opýtať, prečo sú študenti na konci semestrov takí ochotní „prísť“ o svoje babičky (v emailoch profesorom).

Možno sú na konci semestra študenti natoľko vyčerpaní mesiacmi študovania a celkového preťaženia, že strácajú časť svojej morálky a prejavujú aj neúctu k životu svojich babičiek. Cesta k čokoládovému koláču je vydláždená koncentráciou, ktorú je nutné vynaložiť na zapamätanie dlhšieho čísla. Ak sa na to pozrieme takto, nie je ťažké pochopiť, ako môže niekoľkomesačný zápas s hromadiacimi sa skriptami z niekoľkých predmetov primäť študentov predstierať úmrtie babičky (aj keď to určite neospravedlňuje to, že klamú profesorom).

Ale zároveň odkazujeme všetkým babičkám: dávajte si na seba počas záverečných skúšok pozor!

Červená, zelená a modrá

Už sme zistili, že vyčerpanie nás oberá o schopnosť rozumne uvažovať a s tým aj o schopnosť konať morálne.

Lenže v skutočnom živote sa môžeme vyhnúť sa situáciám, ktoré by nás mohli uviesť do pokušenia správať sa nemorálne. Ak si uvedomujeme svoj sklon konať nečestne, keď sme vyčerpaní, môžeme to zobrať do úvahy a predísť pokušeniu. (Napríklad pri držaní diéty to môže znamenať, že nepôjdeme nakupovať potraviny, keď sme hladní.)

V našom ďalšom experimente si mohli účastníci zvoliť, či sami seba vôbec vystavia situácii, ktorá ich bude zväzdať k podvádzaniu, alebo nie. Znovu sme chceli vytvoriť dve skupiny: jedna bude mať sťažené podmienky a druhá nie. Tentoraz sme ale použili inú metódu duševného vyčerpania, nazývanú Stroopov test.

V tejto úlohe sme predložili účastníkom tabuľku s názvami farieb, ktorá obsahovala päť stĺpcov a pätnásť riadkov (spolu 75 slov). Slová v tabuľke boli mená farieb – červená, zelená a modrá – vytlačené v jednej z týchto troch farieb a náhodne usporiadané. Keď mali účastníci zoznam pred sebou, požiadali sme ich, aby povedali farbu každého slova nahlas. Pokyny boli jednoduché: „Ak je slovo napísané červenou farbou, povedzte červená, bez ohľadu na to, aké je to slovo. Ak je slovo napísané zelenou farbou, povedzte zelená, bez ohľadu na to, aké je to slovo. A tak ďalej. Urobte to čo najrýchlejšie, ako viete. Ak urobíte chybu, opakujte slovo, až kým ho nepoviete správne.“

Pre účastníkov s nezaťažujúcimi podmienkami bol názov každej farby (napr. zelená) napísaný tou istou farbou (zelenou). Účastníci so zaťažujúcimi podmienkami dostali rovnaké

pokyny, ale v zozname slov bol jeden zásadný rozdiel – farba písma sa nezhodovala s názvom farby (napríklad, slovo modrá bolo vytlačené zelenou farbou, a od účastníkov sa žiadalo, aby povedali zelená).

Ak si chcete vyskúšať nezaťažujúce podmienky tohto experimentu sami na sebe, nájdite si prvý Stroopov test na internete a stopujte, ako dlho vám potrvá povedať farby všetkých slov na zozname „slov zhodnej farby“. Keď to spravíte, skúste zaťažujúce podmienky, pričom si tak isto odstopujte, ako dlho vám potrvá povedať nahlas farby všetkých slov na zozname „slov nezhodnej farby“.

Ako dlho vám trvali tieto dve úlohy? Ak ste na tom podobne ako väčšina našich účastníkov, trvalo vám prečítať zhodný zoznam (nezaťažujúca podmienka) asi šesťdesiat sekúnd, ale prečítať nezhodný zoznam (zaťažujúca podmienka) bolo pravdepodobne tri až štyrikrát náročnejšie a zdĺhavejšie.

Iróniou je, že ťažkosti pri pomenovaní farieb na nezhodnom zozname vyplývajú z našej schopnosti čítať. Skúseným čitateľom sa význam prečítaných slov vynorí v mozgu veľmi rýchlo, čo vytvára takmer automatickú reakciu vysloviť príslušné slovo skôr ako farbu písma. Vidíme zelené slovo červená a chceme povedať červená. Ale toto nie je teraz našou úlohou, takže s určitým úsilím potlačíme svoju prvotnú reakciu a namiesto toho povieme farbu písma. Tak isto ste si mohli všimnúť, že ak pri tejto úlohe vydržíte, cítite určitý druh mentálneho vyčerpania, ktoré vyplýva z opakovaného potláčania vašich rýchlych automatických reakcií v prospech kontrolovanejších, namáhavejších (a správnych) odpovedí.

Po splnení ľahšej alebo ťažšej verzie Stroopovho testu dostal každý z účastníkov možnosť vyplniť kvíz s výberom viacerých možných odpovedí o histórii Floridskej štátnej univerzity. Test obsahoval otázky ako „Kedy bola škola založená?“ a „Koľkokrát

hral tím amerického futbalu v období 1993 – 2001 na národnom šampionáte?“ Celkovo obsahoval kvíz päťdesiat otázok, všetky so štyrmi možnými odpoveďami, a účastníci dostali zaplatené podľa svojej úspešnosti. Zároveň sa dozvedeli, že keď test dokončia, dostanú hárok na zakrúžkovanie odpovedí, kam prepíšu svoje odpovede, samotný kvíz zrecyklujú a na výplatu predložia iba hárok s odpoveďami.

Predstavte si, že ste študent v situácii, v ktorej máte príležitosť podvádzať. Práve ste dokončili Stroopov test (buď zaťažujúcu alebo nezaťažujúcu verziu). Posledných niekoľko minút ste odpovedali na kvízové otázky a pridelený čas vypršal. Kráčate k asistentke, aby ste si vyzdvihli hárok a zakrúžkovali svoje odpovede.

„Mrzí ma to,“ povie asistentka a utrápene našpúli pery. „Už sa mi skoro minuli hárky! Mám už iba jeden čistý a jeden s vyznačenými odpoveďami.“ Povie vám, že sa snažila vygumovať značky na použitom hárku čo najlepšie, ale odpovede ešte stále trochu vidno. Nahnevaná sama na seba sa prizná, že dúfala, že jej to dnes bude stačiť. Potom sa k vám otočí a opýta sa: „Keďže ste prvý z dvoch posledných dnešných účastníkov, môžete si vybrať, ktorý hárok chcete použiť, čistý alebo vygumovaný.“

Samozrejme si uvedomíte, že ak si zoberiete vygumovaný hárok na odpovede, budete mať výhodu, ak by ste sa rozhodli podvádzať. Vezmete si ho? Možno si zoberiete ten vygumovaný z altruizmu: chcete pomôcť asistentke, aby sa pre to nemusela toľko trápiť. Možno si vezmete ten vygumovaný, aby ste podvádžali. Alebo vám možno napadne, že ak by ste si zobrali vygumovaný, lákalo by vás to podvádzať, takže ho odmietnete, pretože chcete byť čestný, bezúhonný, morálny človek. Nech si vezmete ktorýkoľvek hárok, prepíšete svoje odpovede, skartujete pôvodný kvíz a odovzdáte hárok späť asistentke, ktorá vám podľa neho zaplatí.

Odmietli vyčerpaní účastníci lákavú situáciu častejšie, alebo sa jej poddali? Ukázalo sa, že si zvolili hárok, ktorý ich zvädzal k podvádaniu, oveľa častejšie ako účastníci, ktorí neboli vyčerpaní. V dôsledku svojej vyčerpanosti podľahli dvojitému pokušeniu: častejšie si vybrali vygumovaný hárok a (ako sme už videli pri minulom experimente) aj podvádali tam, kde sa podvádzať dalo. Keď sme sčítali dokopy tieto dva spôsoby podvádžania, zistili sme, že vyčerpaným účastníkom sme zaplatili o 197 percent viac ako tým, ktorí vyčerpaní neboli.

Vyčerpanosť v každodennom živote

Predstavte si, že ste na proteínovo-zeleninovej diéte a po práci idete na nákup potravín. Vstúpite do supermarketu s miernym pocitom hladu a z pekárne zacítite vôňu čerstvého chleba. Na pulte vidíte čerstvý ananás; a hoci naň máte chuť, je na čiernej listine. Tlačíte svoj vozík k pultu s mäsom, aby ste si kúpili kurča. Krabie koláčiky vyzerajú dobre, ale majú príliš veľa sacharidov, tak ich taktiež obídete. Vyberiete si hlávkový šalát a paradajky, ale obrníte sa proti syrovo-cesnakovým krutónom. Konečne ste pri pokladni a zaplatíte za svoj nákup. Máte zo seba a zo svojej schopnosti odolať pokušeniu veľmi dobrý pocit. Potom, keď bezpečne vyjdete z obchodu a kráčate k autu, prechádzate okolo školského stánku s pečivom a roztomilé malé dievčatko vám ponúkne kúsok čokoládového koláčika.

Teraz, keď už viete niečo o vyčerpanosti, môžete predvídať, k čomu vás môžu dohnať predchádzajúce heroické pokusy odolať pokušeniu: pravdepodobne sa vzdáte a kúsok si vezmete. Keď pocítite lahodnú čokoládu, ako sa roztápa na vašich zanedbávaných chuťových pohárikoch, nebudete môcť jednoducho odísť preč. Idete sa zblázniť, aby ste dostali viac. Takže si kúpите dosť koláčov asi pre osemčlennú rodinu a nakoniec ich polovicu zhltnete ešte skôr, ako prídete domov.

PRÍPADNE SI PREDSTAVTE obchodné centrum. Povedzme, že potrebujete nové vychádzkové topánky. Idete z obchodu Neiman Marcus do predajne Sears popri obrovskej záplave žiariaceho nákupného pokušenia, vidíte množstvo rôznych vecí, ktoré chcete, ale nevyhnutne nepotrebujete. Je tam nová grilovacia súprava, nad ktorou ste sa rozplývali, falošný jahňací kožuch na budúcu zimu a zlatý náhrdelník na party, na ktorú pravdepodobne pôjdete na Silvestra. Každý lákavý predmet, okolo ktorého prejdete a nekúpite si ho, je prekonaný impulz, ktorý pomaly okresáva vašu rezervu pevnej vôle – čo znamená, že je stále pravdepodobnejšie, že neskôr v ten deň pokušeniu podľahnete.

Keďže sme len ľudia a sme náchylní na pokušenie, všetci v tomto ohľade trpíme. Keď robíme počas dňa zložité rozhodnutia (a väčšina rozhodnutí je zložitejšia a vyčerpávajúcejšia ako vymenovanie farieb), opakovane sa ocitáme v situáciách, ktoré prinášajú boj medzi impulzom a rozumom. A keď ide o dôležité rozhodnutia (zdravie, manželstvo atď.), náš boj je o to väčší. Iróniou je, že jednoduché, každodenné pokusy udržať našu impulzivnosť pod kontrolou oslabujú našu zásobu sebakontroly, a tým nás robia zraniteľnejšími voči pokušeniu.

TERAZ UŽ POZNÁTE účinky vyčerpanosti – ako teda môžete čo najlepšie čeliť nespočetným pokušeniam života? Jeden spôsob navrhol môj priateľ Dan Silverman, ekonóm na Michiganskej univerzite, ktorý čelil krutému pokušeniu každý deň.

S Danom sme boli kolegovia na Inštitúte vyšších štúdií na Princetonskej univerzite. Inštitút je príjemným miestom pre šťastných vedcov, ktorí si môžu zobrať rok voľna a tráviť čas iba premýšľaním, prechádzkami v lese a dobrým jedlom. Každý deň, po tom, ako sme strávili ráno uvažovaním o živote, vede, umení a dôvodoch toho všetkého, sme si dopriali príjemný

obed: povedzme kačacie prsia servírované s polentou a dozлата opečenými klobúkmi hríbov. Každé obedové menu bolo doplnené úžasným dezertom: zmrzlinou, crème brûlée, newyorským cheesecakeom, trojitou čokoládovou tortou s malinovou plnkou. Bolo to mučivé, najmä pre chudáka Dana, ktorý mal veľkú slabosť na sladké. Dan ako múdry, racionálny ekonóm so zvýšeným cholesterolom síce chcel dezert, ale zároveň chápal, že nie je rozumné ho jesť každý deň.

Dan o svojom probléme nejakú dobu uvažoval a dospel k záveru, že rozumný človek by sa mal pokušeniu občas poddať. Prečo? Pretože ak to urobí, zabráni prílišnému vyčerpaniu, ale zároveň si zachová silu odolávať pokušeniam, ktoré môže priniesť budúcnosť. Takže Dan – ktorý bol veľmi opatrný a ustaraný, keď išlo o budúce pokušenia – si každý deň dezert vyložil ako carpe diem. Užil si teda deň a okrem toho napísal spoločne s Emrem Ozdenorenom a Stevom Salantom akademickú štúdiu, ktorá tento prístup odôvodňuje.

ALE VRÁŤME SA k vážnejšiemu tónu. Experimenty s vyčerpaním naznačujú, že v priebehu dňa nás neustále niečo pokúša, a naša schopnosť bojovať s týmto pokušením sa znižuje s postupujúcim časom a nahromadeným odporom. Ak to naozaj myslíme s chudnutím vážne, mali by sme sa zbaviť pokušenia a odstrániť z poličiek a chladničky všetko sladké, slané, masťné a nezdravé a aklimatizovať sa na chuť čerstvých produktov. Mali by sme tak spraviť nielen preto, lebo vieme, že vyprázané kurča a koláče sú pre nás zlé, ale aj preto, lebo vieme, že ak sa vystavujeme takýmto pokušeniam v priebehu dňa (a zakaždým, keď otvoríme skrinku alebo chladničku), sťažuje nám to boj proti týmto a iným pokušeniam po celý deň.

Pochopenie princípů vyčerpania zároveň znamená, že (pokiaľ to môžeme ovplyvniť) by sme mali čeliť situáciám, ktoré si

vyžadujú sebakontrolu – napríklad mimoriadne zdĺhavej úlohe v práci – čo najskôr počas dňa, kým nie sme príliš vyčerpaní. Túto radu nie je jednoduché dodržať, pretože komerčné sily okolo nás (bary, nakupovanie cez internet, Facebook, YouTube, online počítačové hry atď.) ťazia z pokušenia aj vyčerpanosti, a práve preto sú také úspešné.

Je jasné, že sa nemôžeme vyhnúť všetkému, čo ohrozuje našu sebakontrolu. Máme teda vôbec nejakú nádej? Tu je jeden návrh: keď už vieme, aké veľmi ťažké je pokušeniu odolať, mali by sme vždy odísť od lákadla ešte skôr, ako sme príliš blízko, aby nás pohltilo. Dodržiavanie tejto rady nemusí byť ľahké, ale určite je oveľa jednoduchšie vyhnúť sa pokušeniu úplne, ako ho prekonávať, keď sa na nás usmieva z kuchynského pultu alebo chladničky. A ak to nemôžeme urobiť, vždy môžeme zapracovať na svojej schopnosti s pokušením bojovať – napríklad napočítať do sto, zaspievať si pesničku alebo vypracovať akčný plán a dodržať ho. Všetko toto nám môže pomôcť vybudovať si arzenál trikov na prekonávanie pokušenia, aby sme boli v budúcnosti na zápas s týmto nutkaním lepšie vybavení.

NA ZÁVER BY SOM MAL podotknúť, že niekedy môže byť vyčerpanosť prospešná. Občas môžeme cítiť, že sa príliš kontrolujeme, dodržiavame priveľa obmedzení a nepočúvame svoje impulzy. Možno niekedy jednoducho potrebujeme prestať byť zodpovednými dospelými a uvoľniť sa. Takže tu je môj tip: nabudúce, keď budete chcieť všetko nechať tak a vyhovieť svojmu prvotnému ja, skúste sa najprv vyčerpať písaním dlhej autobiografickej eseje bez použitia písmen a a n. Potom choďte do obchodného centra, vyskúšajte si rôzne veci, ale nič si nekúpte. Až potom, po celom tomto vyčerpaní a premáhaní, sa nechajte zlákať pokušením podľa vlastného výberu a poriadne si to vychutnajte. Len nepoužívajte tento trik príliš často.

AKO KLAMEME

A AK SKUTOČNE POTREBUJETE oficiálnejšiu výhovorku na občasné podľahnutie pokušeniu, jednoducho použite ako núdzové riešenie teóriu Dana Silvermana o racionálnom pôžitku.