

J. Tierney, R. F. Baumeister:  
THE POWER OF BAD: AND HOW TO  
OVERCOME IT

London, Penguin Books 2019, 318 s.

Proč nás ničí slovo kritiky, i když se mísi s převažující chválou? Protože naše mozky jsou nastaveny tak, aby se soustředily na to špatné. Negativní efekt vysvětluje věci velké i malé: proč země upadají do katastrofálních válek, proč se páry rozvádějí, proč lidé kladí přijímací pohovory, jak selhávají studenti či sportovní trenéři. Síla zla vládne náladám lidí, řídí marketingové kampaně a dominuje zprávám i politice.

Američtí psychologové Roy Baumeister a John Tierney v recenzované knize „Moc zla: Jak nás ovládá negativistický efekt a jak ho můžeme ovládnout“ ukazují, proč je zlo neúprosně silnější než dobro. Negativita našeho mozku dává evolučně smysl, protože udržovala naše předky ve střehu před fatálními nebezpečími, ale zkrsluje náš pohled na dnešní svět. Neustálý přívál špatných zpráv a šíření krizí v nás vyvolává pocit bezmoci a zbytečně nás děsí a rozčiluje. Ignorujeme naše četná požehnaní a raději dbáme – a volíme – hlasy, které nám říkají, že svět jde do pekel.

Ale jakmile si uvědomíme svou negativitu, racionální mozek dokáže překonat sílu zla, když je škodlivá, a využít ji, když je prospěšná. Ve skutečnosti špatné výsledky a špatné pocity vytvářejí nejsilnější podněty k tomu být chytřejší a silnější. Správně pochopeno, zlo se nedá použít dokonale. Můžeme přijmout strategie, abychom se vyhnuli nástrahám, které ničí vztahy, kariéru, podnikání i národy. Místo zoufalství nad tím, co je ve vašem životě a ve světě špatné, můžeme vidět, jak moc se daří – a jak to zlepšit.

Moc zla se v akademické literatuře označuje různě: negativistická předpojatost, negativistická dominance nebo prostě negativistický efekt. Znamená univerzální tendenci lidí přisuzovat negativním událostem a emocím větší sílu než pozitivním. Jsme zničeni jedním slovem kritiky, přestože jej doprovází obsáhlejší vyjádření obdivu a chvály. Vidíme nepřátelskou tvář v davu a pomineme všechny přátelské úsměvy. Negativní efekt zní depresivně – a často je –, ale nemusí to být konec příběhu. Zlo je silnější, ale dobro může zvítězit, když víme, jak je správně postavit proti sobě.

Poznáním negativního efektu a potlačením našich vrozených reakcí můžeme prolomit destruktivní vzorce, lépe přemýšlet o budoucnosti a využít pozoruhodných výhod tohoto předsudku. Smůla, špatné zprávy a špatné pocity vytvá-

řejí silné podněty – vlastně ty nejmocnější –, které nás činí silnějšími, chytřejšími a laskavějšími. Špatné může být využito k dobrému účelu, ale jen tehdy, když racionální mozek pochopí jeho iracionální dopad. Porazit zlo, zvláště v digitálním světě, který zvětšuje svou moc, vyžaduje moudrost a úsilí.

Existuje možnost, jak využít sílu zla, když je prospěšná, a překonat ji, když není. Díky nedávným studiím negativního efektu vědci určili strategie, jak se s ním vyrovnat. Evoluce nás učinila zranitelnými vůči zlu, což vládne prvotní oblasti mozku u všech zvířat, ale také vybavila sofistikovanější oblasti lidského mozku kognitivními nástroji jak odolat zlu a používat ho konstruktivně. Dnes jsou tyto nástroje podstatnější než kdy dřív, protože existuje mnohem více šikovných šířitelů strachu a jizlivosti – obchodníků se strachem, kteří finančně i politicky prosperovali tím, že dělali veřejnost a rozdmýchávali nenávisť.

Baumeister a Tierney ukazují, jak změnit racionální mysl, aby udržela zlo na uzdě v soukromém i veřejném životě – v lásce a přátelství, doma i ve škole a v práci, v byznysu, politice i vládě. Především chtějí ukázat, jak dobro může nakonec zvítězit. Není tak bezprostředně silné a emočně podmanivé jako zlo, ale dobro může zvítězit díky vytrvalosti, inteligenci a síle čísel.

Místo zoufalství nad nezdarem můžeme hledat způsoby, jak z něj těžit. Místo snahy být dokonalým rodičem nebo partnerem se můžeme soustředit na to, abychom se vyhnuli základním chybám, na kterých záleží mnohem více než na našich dobrých skutcích. V každém vztahu se můžeme naučit, jak zastavit hádky před jejich začátkem, nebo alespoň zabránit tomu, aby se vymkly kontrole, poznáním, jak snadno může být malá urážka špatně interpretována a zveličována, zvláště když se partneri snaží jeden druhému dát smysl. V práci se můžeme vyhnout nástrahám, které ničí kariéru a zákazným podnikům.

Po celé generace vládne naší náladě síla zla a řídí naše rozhodnutí. Pohání zpravodajství a formuje veřejný diskurz, protože ho využívají novináři, politici, marketéři, blogeři, sociální média, internetoví trollové a všichni ostatní, kteří na našich obrazkách vyhledávají pozornost. Uplynulé čtvrtstoletí bylo podle historických měřítek spíše pokojné, ale přesto lidé vnímají více bitev a krveprolití než kdykoliv předtím.

„Jsme bohatší, zdravější, svobodnější a bezpečnější, než naši předkové kdy mohli doufat, že budou, a přesto se z našeho požehnaní neradujeme. Raději dbáme na hlasy, které nám říkají, že svět jde do pekel, a hlasujeme pro ně. Místo

abychom se chopili příležitosti a rozšířili si obzory, díváme se na nespravedlnosti a děsíme se katastrof – a až příliš často reagujeme tím, že věci zhoršujeme.“ (Tierney a Baumeister, 2019, s. 13).

Počet lidí zabitých po celém světě al-Káidou a Islámským státem v posledních dvou desetiletích je prý menší než počet Američanů, kteří zemřeli ve vanách, ale na našich obrazovkách vidíme stále dokola oběti terorismu. Zpravodajství o nebezpečí vytváří strach veřejnosti, podněcuje další zpravodajství a další strach, dvě pětiny Američanů se obávají, že oni nebo členové jejich rodiny zemřou při teroristickém útoku. Zároveň vany postrádají senzační mediální zpravodajství o počtu mrtvých, nevzbuzují hrůzu a miliony Američanů lezou do nich a ven, aniž by se zastavili, nebo se báli o život.

Až dnešní děti vyrostou, bude planeta stále dramatická. Krize se budou stále objevovat – ekonomické, zdravotní a společenské. Přesto by bylo dobře, kdyby naši potomci zdědili i zdravou dávku optimismu. Život už není „ošklivý, brutální a krátký“, jak před 400 lety Thomas Hobbes popsal úděl lidí. Psychologové zjistili, že i ti nejbohatší a nejdéle žijící lidé to tak stále vidí.

Rozhodně neočekáváme, že bychom úplně odstranili negativní vliv. Přesto existuje způsob, jak se jím nenechat ovládat. Nejprve prozkoumáme jeho sílu – o kolik silnější je zlo než dobro, jak působí v mozku, jak zkresluje vaše vnímání lidí a rizik a jak můžeme tato zkreslení minimalizovat. Můžeme získat nadhled, abychom viděli, že v našich životech i ve světě je co oslavovat, a abychom těchto znalostí využili k tomu, aby se věci ještě zlepšily. Můžeme vzkvétat navzdory síle zla, ale musíme se naučit jak, počínaje tou nejzákladnější strategií: poznat nepřítele.

Očividně jsou tu skutečné problémy, které je třeba vyřešit. Největším problémem ze všech, největší překážkou svobody a prosperity, je však zneužívání negativismu lidí ze strany hlasatelů krizí. Je to nejhorší sociální důsledek negativního efektu. Proroci zkázy neustálým rozdmýcháváním obav hluboce pokrřivili pohled veřejnosti na přítomnost a budoucnost. Hypotézou malých či neexistujících hrozeb vyvolávajících panické reakce vytvářejí mnohem více problémů, než jich řeší.

Hlasatelé zkázy se liší podle ideologie, ale politici napříč spektrem využívají stejných základních kognitivních předsudků. Ať už šíří poplašné zprávy o teroristech, nových technologiích nebo ekologických katastrofách. Jejich ponuré vidění světa v úpadku dává intuitivní smysl, protože přehnaně reagujeme na současné negativní události (obvyklá síla zla) a zároveň uplatňujeme jiný filtr směrem k historii.

Moderní svět bude vždy procházet nějakou krizí, protože jeho bohatství a svoboda vytvořily průmysl krize. V zemědělské éře si společnost mohla dovolit podporovat jen pár intelektuálů, obvykle zavázaných královským patronům, kteří nevtali kritiku své politiky a rozhodně neholdovali platit nikomu, aby znepokojoval veřejnost. Hlavními proroky zkázy byli někteří kněží s politickým nadáním držet se duchovních krizí. Varovali před dnem Božího soudu, který čeká na hříšníky. Po průmyslové revoluci, když se v Evropě rozšířila demokracie a vzdělání, se však vynořila nová třída sekulárních škarohlídů vyzbrojená grafy, teoriemi a tiskařskými stroji.

Lidé všech věkových kategorií mohou čelit síle zla tím, že vědomě přepíšou své příběhy, zaměří se na svá požehnání a vychutnají si dobré okamžiky svého života. Nostalgie je nástrojem nejen k ocenění minulosti, ale také k rozjasnění přítomnosti i budoucnosti. Pozitivní psychologie prospívá jak tělu, tak mysli, což dokazuje snížená míra kardiovaskulárních onemocnění a celkové úmrtnosti u lidí, kteří jsou spokojeni se svým životem a optimisticky hledí do budoucnosti.

Špatné bude vždy silnější než dobré, ale přesto existují i dobré vyhlídky. Přes všechnu škodu, kterou negativní efekt způsobuje, přes všechny mylné úsudky a zbytečnou jízlivost a společenské křivdy jsme přesvědčeni, že zlo je zranitelnější než kdy dřív, protože mu rozumíme jasněji než kdykoliv předtím. Šťastná zjištění nevzbuzují tolik pozornosti jako špatné zprávy. Přesto existuje způsob, jak náš pohled na svět změnit.

*Marek Loužek*