

MARIA KONNIKOVA

MYSLETE JAKO

SHERLOCK
HOLMES



PRAKTICKÉ TIPY
PRO BYSTŘEJŠÍ MOZEK

Maria Konnikova

Myslete jako Sherlock Holmes **Praktické tipy pro bystřejší mozek**

BizBooks
Brno
2013

Myslete jako Sherlock Holmes

Praktické tipy pro bystřejší mozek

Maria Konnikova

Překlad: Lenka Beranová

Obálka: Petr Holub

Odpovědná redaktorka: Martina Skovajsová

Technický redaktor: Jiří Matoušek

Copyright © Maria Konnikova, 2013

Translation © Lenka Beranová, 2013

Originál vydalo nakladatelství Viking Penguin, partner Penguin Group (USA)

Fotografie na stranách:

51 (vlevo): United States Government

51 (vpravo): Wikimichels (Creative Commons Attribution-Share Alike 3.0)

236 (vlevo): Biophilia curiosus (Creative Commons Attribution 3.0)

236 (vpravo): Brandon Motz (Creative Commons Attribution 2.0)

Objednávky knih:

www.albatrosmedia.cz

eshop@albatrosmedia.cz

bezplatná linka 800 555 513

ISBN 978-80-265-0134-3

Vydalo nakladatelství BizBooks v Brně roku 2013 ve společnosti Albatros Media a. s. se sídlem Na Pankráci 30, Praha 4. Číslo publikace 18 173.

© Albatros Media a. s. Všechna práva vyhrazena. Žádná část této publikace nesmí být kopírována a rozmnožována za účelem rozšiřování v jakékoli formě či jakýmkoli způsobem bez písemného souhlasu vydavatele.

1. vydání


ALBATROS MEDIA a.s.

Věnováno Geoffovi

Vybrat si, čemu budeme věnovat pozornost a čemu ne, je pro duševní život stejné, jako když se v běžném životě rozhodujeme, co uděláme. V obou případech jsme za svou volbu odpovědni a musíme přijmout i její důsledky. Jak řekl Ortega y Gasset: „Řekni mi, čemu věnuješ pozornost, a já ti řeknu, kdo jsi.“

– W. H. AUDEN

Obsah

Předmluva	9
ČÁST PRVNÍ	
<u>POCHOPENÍ (SEBE SAMA)</u>	<u>15</u>
PRVNÍ KAPITOLA	
Vědecká metoda mysli	17
DRUHÁ KAPITOLA	
V podkroví mysli: co to je a co tam je?	33
ČÁST DRUHÁ	
<u>OD POZOROVÁNÍ K PŘEDSTAVIVOSTI</u>	<u>67</u>
TŘETÍ KAPITOLA	
Zařizování podkroví mysli: vliv pozorování	69
ČTVRTÁ KAPITOLA	
Zkoumání podkroví mysli: význam tvořivosti a fantazie	115
ČÁST TŘETÍ	
<u>UMĚNÍ DEDUKCE</u>	<u>157</u>
PÁTÁ KAPITOLA	
Cesta podkrovím: dedukce z faktů	159
ŠESTÁ KAPITOLA	
Údržba podkroví: sebevzdělání nikdy nekončí	189

ČÁST ČTVRTÁ

VĚDA A UMĚNÍ SEBEPOZNÁNÍ **211**

SEDMÁ KAPITOLA

Proměnlivé podkroví: dejte si to všechno dohromady **213**

OSMÁ KAPITOLA

Jsmen jenom lidé **229**

Doslov **251**

Poděkování **261**

Literární zdroje **263**

Rejstřík **267**

Předmluva

Když jsem byla malá, táta nám před spaním čítával povídky o Sherlocku Holmesovi. Můj bratr často ve svém koutku na gauči okamžitě usnul, ale my ostatní jsme dychtivě naslouchali. Vzpomínám, jak táta seděl ve velkém koženém křesle, před sebou držel v jedné ruce knihu a v jeho brýlích s černými obroučkami se odrážely mihotavé plameny z krbu. Pamatuji si, jak jeho hlas stoupal a klesal, a napětí se téměř nedalo snést a konečně, konečně přišlo očekávané rozuzlení, kdy to všechno dávalo smysl, a já zavrtěla hlavou, úplně jako dr. Watson, a pomyslela jsem si: *Jasně; teď, když to říká, je to všechno tak prosté.* Vzpomínám si i na vůni dýmky, kterou táta občas kouřil, vůni zároveň ovocnou i zemitou, kterou postupně načichly záhyby koženého křesla, a vidím siluety noci skrze záclony francouzského okna. Dýmka, jak jinak, svým tvarem trochu připomínala tu Holmesovu. Ještě dnes slyším, jak nakonec zaklapl tlustou knihu s rudými deskami, a oznámil: „Pro dnešek to stačí.“ A my museli jít nahoru spát, i přes naše žadonění, škemrání a smutné obličej, které jsme na tátu zkoušeli.

Jedna věc mi ale z té doby utkvěla v hlavě a nedala mi v dalších letech pokoj, i když ostatní povídky dávno odvál čas a dobrodružství Holmese a jeho věrného přítele jsem skoro zapoměla. Schody.

Schody k Baker Street 221B. Kolik jich je? Na to se zeptal Holmes Watsona v povídce „Skandál v Čechách“ a já tu otázku od té doby nemohla dostat z myslí. Holmes a Watson sedí ve svých křeslech a detektiv poučuje doktora o rozdílu mezi prostým viděním a všímavostí. Watson je zpočátku zmatený, ale najednou je mu všechno nad slunce jasné.

„Když slyším vaše zdůvodnění,“ poznamenal Watson, „vždycky mi připadá tak směšně jednoduché, že bych na to klidně mohl přijít sám. Jenže při každém

dalším případu jsem vaším uvažováním zmaten, dokud mi nevysvětlíte, jak jste postupoval. A přitom jsem přesvědčen, že vidím stejně dobře, jako vy.“

„To rozhodně,“ odpověděl Holmes, zapálil si cigaretu a pohodlně se usadil do křesla. „Vidíte, ale nevšímáte si. Rozdíl je prostý. Často jste například viděl schody, které vedou z předsíně do tohoto pokoje.“

„Ano.“

„Jak často?“

„No, nespočetněkrát.“

„Tak kolik jich tedy je?“

„Kolik? To nevím.“

„Jistě! Nevšiml jste si, a přece jste je viděl. A v tom to je. Já vím, že jich je sedmnáct, protože jsem je viděl, a také jsem si jich všiml.“

Tuhle rozmluvu jsem si poprvé poslechla jednoho dýmkou provoněného večera, v pokoji vyhrátém krbem. Vyvedla mě z míry. Honem, honem jsem si zkoušela vzpomnout, kolik schodů je u nás v domě (neměla jsem nejmenší tušení), kolik jich vede k hlavním dveřím (nebyla jsem o nic úspěšnější) a kolik jich vede do sklepa. (Deset? Dvacet? To jsem nedokázala ani odhadnout.) Ještě dlouho poté jsem se snažila počítat schody všude, kdykoli to bylo možné, a vtloukala jsem si jejich počet do paměti pro případ, že by jej někdo ode mě požadoval. Holmes by na mě byl pyšný.

Samozřejmě, že jsem rychle zapomněla každé číslo, které jsem se tak horlivě snažila zapamatovat – a až později jsem si uvědomila, že tím soustředěným memo-rováním jsem se úplně minula cílem. Namáhala jsem se hned od začátku zbytečně.

Tenkrát jsem ještě nemohla chápat, že Holmes měl oproti mně jednu obrovskou výhodu. Skoro celý svůj život zdokonaloval svou metodu všímavého vztahu ke světu. Schody do Baker Street? Byl to jen způsob, jak se pochlubit dovedností, která pro něho byla tehdy už tak přirozená, že jí nemusel věnovat sebemenší myšlenku. Jen tak mimochodem předvedl proces, který se běžně, téměř podvědomě, odehrával v jeho stále aktivní mysli. Pouhý chyták, chcete-li, nijak důležitý, ale s obrovskými důsledky, pokud byste se na chvíli zamysleli, co k němu vedlo. Chyták, který mě inspiroval, abych k jeho počtě napsala celou knihu.

Pojem všímavosti není rozhodně ničím novým. Už na konci devatenáctého století napsal William James, otec moderní psychologie, že „schopnost neustále vědomě obnovovat ochabující pozornost je základem úsudku, charakteru a vůle. ... Vzdělání, které by zlepšilo tuto schopnost, by bylo tím nejlepším vzděláním.“ Tato schopnost je ve své podstatě jádrem všímavosti, a vzdělání, které navrhuje James, je vzděláváním ve všímavém přístupu k životu a myšlení.

V 70. letech 20. století prokázala Ellen Langerová, že všímavostí lze dosáhnout i více než jen zlepšení „úsudku, charakteru a vůle“. Díky všímavému přístupu se dokonce senioři mohou cítit mladší a také tak jednat – a nadto se tím mohou zlepšit i jejich kognitivní a životní funkce (například krevní tlak). Studie z posledních let ukázaly, že meditativní myšlení (procvičování velmi pozorného ovládnutí mysli, které je podstatou všímavosti) praktikované alespoň patnáct minut denně může změnit aktivitu předního mozku tak, že vykazuje vlny podobné vlnám u kladných a přátelských emocí, a že pohled na přírodní scenérii, třeba jen na krátkou chvíli, nám může napomoci k tomu, abychom byli bystřejší, tvořivější a výkonnější. Víme také, jistěji než kdy jindy, že naše mozky nejsou uzpůsobené pro paralelní zpracování informací, které zcela blokuje všímavost. Pokud jsme nuceni dělat více věcí najednou, nejenže ve všech činnostech podáváme horší výkon, ale hůře pracuje i naše paměť a naruší to citelně naši duševní pohodu.

Všímvá přítomnost je ale pro Sherlocka Holmese pouze prvním krokem. Je prostředkem k dosažení daleko významnějšího, praktičtějšího a opravdu příjemného cíle. Holmes nabízí přesně to, co požadoval William James: výcvik, který zlepšuje naši schopnost pozorného myšlení a jeho využití, s cílem dosáhnout vyššího výkonu, efektivnějšího myšlení a optimálního rozhodování. V nejširším slova smyslu se jedná o cestu k celkovému zlepšení úsudku a rozhodování, začínající od nejjednodušších prvků vaší vlastní mysli.

Když Holmes staví do protikladu vidění a pozorování, říká ve skutečnosti Watsonovi, že si nikdy nesmí plést bezmyšlenkovitost se všímavostí, pasivní přístup s aktivním nasazením. Vidíme automaticky: jde o proud počítků, které vznikají bez našeho sebemenšího úsilí, kromě otevření očí. Jestliže ale pozorujeme, jsme nuceni zapojit všímavost. Musíme přejít z pasivního přijímání k aktivnímu uvědomování.

Musíme být činní. Platí to pro všechno – nejen pro zrak, ale pro každý smysl, vjem, myšlenku.

Je překvapivé, že pokud jde o naši mysl, jsme příliš duchem jinde. Jen si tak bezstarostně proplováme životem a ani si neuvědomujeme, o co všechno přicházíme a jak málo rozumíme svým vlastním myšlenkovým pochodům – a o kolik bychom na tom byli lépe, kdybychom si jen našli čas, abychom porozuměli a přemýšleli. Vlečeme se, podobně jako Watson, po stále stejných schodech desetkrát, stokrát, tisíckrát, mnohokrát za den a ani si o nich nedokážeme vybavit ty nejobyčejnější podrobnosti (nepřekvapilo by mě, kdyby se Holmes zeptal na barvu schodů místo na jejich počet a zjistil, že Watson stejně neví nic).

Nejde o to, že bychom toho nebyli schopni; nám se do toho prostě nechce. Vzpomeňte si na své dětství. Je dost možné, že kdybych vás požádala, abyste mi popsali ulici, kde jste vyrůstali, vybavili byste si bezpočet detailů. Barvu domů. Zvláštní sousedy. Vůně ročních období. To, že ulice vypadala v různou denní dobu pokaždé jinak. Místo, kde jste si hráli, kam jste chodili nebo kam jste se báli chodit. Vsadím se, že byste dokázali vyprávět hodiny.

Jako děti jsme pozoruhodně všímaví. Přijímáme a zpracováváme informace rychlostí, jakou už se nám to později znovu nikdy nepodaří. Nová podívaná, nové zvuky, vůně, noví lidé, nové pocity a zážitky: stále se učíme o našem světě a jeho možnostech. Všechno je nové, vzrušující, všechno vzbuzuje naši zvědavost. A protože je naše okolí tak neokoukané, jsme dokonale na pozor; jsme jím zcela upoutáni a všeho si všímáme. A navíc si to pamatujeme: protože jsme motivovaní a zaujatí (což jsou dvě vlastnosti, k nimž se budeme stále vracet). Nejenže vnímáme svět tak naplno, jak už asi nikdy nebudeme, ale ukládáme si jej do paměti do budoucna. Kdo ví, jestli se nám to někdy nebude hodit?

Čím jsme starší, tím jsme znuděnější. Tam už jsme byli, tohle jsme už dělali, není tomu třeba věnovat pozornost, a kdy, pro všechno na světě, budu tohle potřebovat znát nebo využít? Ani si to neuvědomíme a naši přirozenou pozornost, zaujetí a zvědavost nahradí spousta pasivních, bezduchých návyků. A i když se chceme do něčeho ponořit, už nám schází ten luxus dětství. Pryč je doba, kdy naším hlavním úkolem bylo učit se, vstřebávat informace a reagovat s okolím; teď máme jiné, daleko

naléhavější povinnosti (nebo si to alespoň myslíme), které je třeba plnit a vypořádat se s požadavky kladenými na naši mysl. S tím, jak se ale nároky na naši pozornost zvyšují – což je až příliš reálný fakt v době počítačů, kdy musíme naráz neustále zpracovávat stále více informací – naše skutečná pozornost klesá. To je důvod, proč nám jde čím dál hůř poznat a zaznamenat způsob, jakým myslíme. Stále častěji necháme svou mysl, aby nám diktovala úsudky a rozhodnutí, místo aby tomu bylo naopak. I když to není tak úplně špatné – budeme vlastně stále mluvit o tom, že je nezbytné zautomatizovat určité procesy, které jsou zpočátku obtížné a kognitivně náročné – nebezpečně se to podobá otupělosti. Od efektivního myšlení k nepozornosti je jen krok a my bychom si měli dávat pozor, abychom jej neudělali.

Určitě už jste někdy zažili, že jste potřebovali vybočit ze svých zaběhlých zvyklostí, ale nepodařilo se vám to. Řekněme, že se potřebujete cestou domů zastavit v drogerii. Celý den si to připomínáte, představujete si to, dokonce i s tou jednou odbočkou navíc na vaší obvyklé trase, kudy musíte zahrnout, abyste se k obchodu dostali. Najednou stojíte doma přede dveřmi, aniž byste se cestou někde zastavili. Zapomněli jste odbočit, a dokonce si ani nevzpomínáte, že jste kolem té odbočky jeli. To váš bezděčný návyk převzal velení, rutina se prosadila na úkor části vaší mysli, která si uvědomovala, že je třeba udělat něco jiného.

A tak je to pořád. Žijete natolik v zajatém rytmu, že celé části vašeho dne uplynou jakoby v mlze. (A pokud u toho ještě myslíte na práci? Děláte si starosti s nějakým emailem? Plánujete večeři? Stejně to pustíte z hlavy.) Tahle automatická zapomnětlivost, přibývající rutina a snadnost, s jakou lze rozptýlit myšlení, jsou jen nejmenší součástí daleko závažnějšího jevu, ačkoli součástí zvláště nápadnou, protože je nám dopřáno uvědomit si, že jsme na něco zapomněli. Stává se to daleko častěji, než tušíme – a většinou o své bezmyšlenkovitosti ani nevíme. Kolik myšlenek vám proplouvá hlavou jen tak, bez hlubší analýzy? Kolik nápadů a postřehů přišlo nazmar, protože jste je bez povšimnutí pustili z hlavy? Kolik rozhodnutí a úsudků jste provedli, aniž byste popřemýšleli, jak a proč jste k nim došli, protože vás ovládal jakýsi vnitřní přednastavený systém, o němž sotva víte (anebo vůbec ne). Kolik dní uběhlo, než jste si najednou začali lámat hlavu, co jste to během nich vlastně dělali a jak jste se ocitli tam, kde jste teď?

Tato kniha vám může pomoci. Využívá Holmesovy metodologie, analyzuje a vysvětluje kroky nutné k získání myšlenkových návyků, díky nimž se budete moci s všímavostí věnovat sobě i světu kolem sebe. Tak, abyste i vy mohli jen tak mimochodem zmínit počet těch schodů a oslnit tím svého méně bystrého společníka.

Takže teď zapalte oheň v krbu, schoulete se na gauči a připravte se na cestu za novým dobrodružstvím se Sherlockem Holmesem a Dr. Johnem Watsonem, do londýnských ulic plných zločinu – a do těch nejhlubších zákoutí lidské mysli.

ČÁST PRVNÍ

**POCHOPENÍ
(SEBE SAMA)**



PRVNÍ KAPITOLA

Vědecká metoda myslí

Něco zlého se dělo s dobytkem v Great Wyrley. Ovce, krávy, koně, jeden kus za druhým v noci umíral. Příčinou jejich smrti byla dlouhá mělká řezná rána, která zasáhla žaludek a způsobila pomalé a bolestivé vykrvácení. Farmáři zuřili, veřejnost byla v šoku. Kdo jen mohl chtít, aby bezbranná zvířata takhle trpěla? Policie si myslela, že zná pachatele: měl jím být mestic George Edalji, syn místního vikáře. V roce 1903 byl sedmadvacetiletý Edalji odsouzen k sedmi letům nucených prací kvůli jednomu ze šestnácti znetvořených zvířat, konkrétně poníkovi, který byl nalezen v jámě nedaleko vikářova obydlí. Co bylo platné, že vikář přísahal, že jeho syn v době spáchání zločinu spal? A že zabíjení pokračovalo i po tom, co byl George uvězněn? A že vlastně valná část důkazů vycházela z anonymních dopisů, které údajně napsal George, a v nichž se v podstatě označil za zabijáka? Policisté pod vedením strážmistra kapitána George Ansona si byli jisti, že chytli toho pravého. Po třech letech byl Edalji propuštěn. Na ministerstvo vnitra byly tehdy zaslány dvě petice, které prohlašovaly, že je nevinný, a poukazyvaly na nedostatek důkazů v jeho případě. První podepsalo deset tisíc lidí, druhou tři sta právníků. Tím ale celý příběh zdaleka neskončil. Edalji sice byl venku z vězení, ale oficiálně byl stejně vinen. Před svým uvězněním býval advokátem. Nyní už nemohl svou praxi vykonávat.

V roce 1906 se na George Edaljiho usmálo štěstí: o jeho případ se začal zajímat Arthur Conan Doyle, proslulý tvůrce Sherlocka Holmese. V zimě tohoto roku si Edalji sjednal schůzku s Conanem Doylem v Grandhotelu na Charing Cross. A v jeho vestibulu se rozplynuly veškeré přetrvávající pochybnosti, které Sir Arthur ještě mohl mít, pokud šlo o nevinu tohoto mladého muže. Jak později napsal:

Přišel do hotelu, jak jsme se dohodli, ale já jsem se zpozdil a on si krátil čas čtením novin. Poznal jsem ho podle tmavší pleti, takže jsem stál a pozoroval jsem ho. Držel noviny blízko obličeje a spíše stranou, což ukazovalo nejen na těžkou

krátkozrakost, ale také na značný astigmatismus. Bylo absurdní myslet si, že by tento muž mohl v noci chodit po polích, napadat dobytek a zároveň se vyhnout ostřížím zraku policie ... Jeho nevinu zde bylo možno dokázat na základě jediné tělesné vady.

Ačkoli o tom byl Conan Doyle přesvědčen, věděl, že bude třeba dalšího úsilí, aby se o případ začalo zajímat ministerstvo vnitra. A tak se vypravil do Great Wyley, aby shromáždil důkazy o případu. Mluvil s usedlíky. Prozkoumal místa, na nichž došlo ke zločinu, prověřil důkazy i okolnosti případu. Setkal se s čím dál nevládnějším kapitánem Ansonem. Navštívil Georgeovu bývalou školu. Prošel staré záznamy o anonymních dopisech a o darebáctvích páchaných na jeho rodině. Vyptával grafologa, který prohlásil, že Edaljiho rukopis se shoduje s těmi anonymními dopisy. Svá zjištění pak poskytl v celku ministerstvu vnitra. Žiletky? Jen staré rezivělé krámy, které v žádném případě nemohly způsobit typ poranění, který utrpěla zvířata. Hlína na Edaljiho šatech? Nebyla stejného druhu jako hlína u pole, kde byl nalezen poník. Grafolog? Už předtím se dopustil chybných identifikací, které vedly k falešným obviněním. A pak tu samozřejmě byla ta věc se zrakem: opravdu by mohl někdo s takovým astigmatismem a těžkou krátkozrakostí zdolat noční pole, aby zmrzačil zvířata?

V srpnu 1907 byl Edalji konečně zproštěn viny za vraždění zvířat. Nebylo to úplné vítězství, ve které Conan Doyle doufal – George neměl žádný nárok na kompenzaci za dobu, kterou strávil ve vazbě a ve vězení – ale už to něco znamenalo. Edalji se mohl vrátit ke své právníkové praxi. Vyšetřovací výbor zjistil, jak Conan Doyle stručně shrnul, že „policie nezhájila a nevedla vyšetřování proto, aby našla viníka, ale proto, aby našla důkazy proti Edaljimu, o jehož vině si byla předem jista.“ V srpnu téhož roku byl Edalji svědkem založení prvního odvolacího soudu, jehož úkolem do budoucna bylo zabývat se systematictější způsobem justičními omyly. Edaljiho případ se obecně považoval za jeden z hlavních impulzů pro jeho vytvoření.

Na přátele Conana Doylea to udělalo dojem. Nikdo to ovšem nevyjádřil přesněji než romanopisec George Meredith: „Neřeknu to jméno, které vás za ta léta už musí

nudit,“ řekl Meredith Conanu Doylovi, „ale stvořitel úžasného Amatérského detektiva ukázal, co umí i v opravdovém životě.“ Sherlock Holmes byl možná fiktivní postavou, ale jeho pečlivý přístup k myšlení byl ve skutečnosti velmi reálný. Při správném využití by jeho metody mohly opustit stránky knihy a vyústit v konkrétní pozitivní změny – a zdaleka ne jen v oblasti zločinu.

Při vyslovení jména Sherlocka Holmese se vám bezpochyby vybaví spousta věcí. Dýmka. Lovecká čepice. Plášť. Housle. Jestřábí profil obličeje. Snad William Gillett, Basil Rathbone, Jeremy Brett nebo některý z dalších velikánů, kteří za ta léta ztvárnili Holmese, včetně nejnovějších ztvárnění v podání Benedicta Cumberbathe a Roberta Downeyho ml. Ať už se vám vybaví cokoli, odvážíla bych se tvrdit, že slovo *psycholog* to nebude. A přesto snad právě teď pro něj nadešel ten pravý čas.

Je pravda, že Holmesovi jako detektivovi se žádný nevyrovná. Jeho nejvýznamnějším úspěchům na poli kriminalistiky ale zdatně konkurují jeho průhledy do lidské mysli. Sherlock Holmes nenabízí pouze metodu, jak řešit zločiny. Jde o ucelený způsob myšlení, přístup využitelný v bezpočtu oblastí, které nemají se zaměřenými ulicemi londýnského podsvětí nic společného. Je to přístup založený na vědecké metodě, který přesahuje vědu i zločin a může se stát modelem myšlení, a dokonce i způsobem života stejně účinným dnes jako za časů Conana Doylea. A v tom je, podle mého, tajemství Holmesova trvalého, naléhavého a všudypřítomného kouzla.

Když Conan Doyle stvořil Sherlocka Holmese, o svém hrdinovi moc nepřemýšlel. Je málo pravděpodobné, že úmyslně vytvořil model myšlení, rozhodování, postup, jak strukturovat, rozvrhnout a řešit problémy v naší mysli. Ale přesně toto udělal. Je v podstatě otcem dokonalého představitele revoluce ve vědě a myšlení, jež se odvíjela v předchozích desetiletích a pokračovala až do začátku dalšího století. Holmes se v roce 1887 stal novým typem detektiva, nebývalým myslitelem, který svou mysl využíval neotřelým způsobem. Dnes je pro nás Holmes ideálním vzorem, jak myslet lépe, než je běžné.

Holmes byl v mnohém vizionářem. Jeho vysvětlení, metodologie a celý přístup k myšlení předznamenaly rozvoj psychologie a neurovědy, ke kterému došlo více než sto let po jeho zrození – a více než osmdesát let poté, co zemřel jeho tvůrce.

Na druhou stranu se na jeho způsobu myšlení téměř nevyhnutelně podepsala doba a místo, kde žil. Pokud vědecká metoda prožívala svůj rozkvět ve všech oblastech – od evoluce po rentgenografii, obecnou teorii relativity až po objev bakterií a anestetie, od behaviorismu po psychoanalýzu – proč by tomu nemělo být v samotných principech myšlení?

Sám Arthur Conan Doyle tvrdil, že Sherlock Holmes měl už od začátku být ztělesněním vědeckosti, ideálem, ke kterému bychom mohli směřovat, ačkoli se mu nikdy nelze přiblížit úplně (konec konců, k čemu jinému jsou ideály, než k tomu, aby byly tak trochu mimo dosah?). Už jméno Sherlocka Holmese přímo vyjadřuje, že jde o něco více než jen o typického starosvětského detektiva: je velmi pravděpodobné, že jej Conan Doyle vybral úmyslně, jako poctu jednomu ze svých dětských idolů – filozofovi a lékaři Oliveru Wendellovi Holmesovi st., člověku, který byl znám jak svými spisy, tak příspěvky k lékařské praxi. Detektivovu povahu pak vytvořil podle jiného svého mentora, Dr. Josepha Bella, chirurga proslulého svou schopností důkladného pozorování. Dr. Bellovi prý stačil jediný pohled, aby poznal, že pacient je nedávno propuštěným poddůstojníkem Highlandského pluku, a právě se vrátil z nasazení na Barbadosu, a že běžně prověřoval pozorovací schopností svých studentů metodami, které zahrnovaly pokusy se škodlivými látkami, které studenti prováděli sami na sobě. Znalcům Holmese to může být dost povědomé. Jak Conan Doyle napsal Bellovi, „na základě ústředního tématu dedukce, vyvozování závěrů a pozorování, které prý vštěpujete svým studentům, jsem se pokusil vytvořit postavu muže, který se jimi řídil, dokud to bylo možné, a někdy i když nebylo...“ Právě v pozorování, vyvozování závěrů a dedukci nalézáme jádro toho, co dělá Holmese Holmesem, čím se liší od všech předchozích detektivů, detektivem, který vlastně povýšil dovednost pátrání na precizní vědu.

Poprvé se o typickém přístupu Sherlocka Holmese dozvídáme ze *Studie v šarlatové*, ve které byl detektiv představen veřejnosti. Brzy zjistíme, že pro Holmese žádný případ není obyčejný, jako je pro příslušníky Scotland Yardu – prostě jen zločin, nějaká fakta a zainteresované osoby, a to všechno dohromady slouží k tomu, aby se zločinec dostal před soud – pro něho je to něco víc i méně. Více, protože to nabývá většího, obecnějšího významu, jako téma pro rozsáhlé uvažování a zkoumání, je to

vědecká hádanka, chcete-li. Má rysy, které byly patrné i u předchozích problémů a budou se jistě opakovat, obecnější pravidla, která mohou platit i v jiných situacích, které s původní nemají na první pohled nic společného. Méně, protože je bez jakéhokoli emočního doprovodu a domněnky – prvků považovaných precizních myšlením za nepodstatné – a činí jej tak objektivním, jak jen může nevědecká skutečnost být. Výsledkem je zločin jako předmět striktně vědeckého zkoumání, s využitím principů vědecké metody. Prostředníkem k tomu je lidská mysl.

Co je vědecká metoda myšlení?

Jestliže přemýšlíme o vědecké metodě, často si představíme výzkumníka v jeho laboratoři, možná v bílém plášti a se zkumavkou v ruce, který dodržuje určitý sled pravidel, asi takto: proved' pozorování jevu; vytvoř hypotézu vysvětlující tato pozorování; navrhn' pokus pro ověření hypotézy; proved' pokus; zjistí, zda se výsledky pokusu shodují s tvým očekáváním; pokud musíš, přepracuj hypotézu – a tak pořád dokola. Vypadá to dost jednoduše. Ale jak jít ještě dál? Můžeme vycvičit naši mysl, aby takto pracovala automaticky a pořád?

Holmes doporučuje jít na to od základů. Jak říká při našem prvním setkání, „ať se tazatel naučí dobře zvládat jednodušších problémy, než se pustí do morálních a psychologických aspektů nejsložitějších problémů.“ Vědecká metoda začíná nejprostší věcí: pozorováním. Ještě než vůbec začnete klást otázky, které vymezí vyšetřování zločinu, vědecký pokus nebo rozhodnutí tak očividně jednoduché, jako je pozvat či nepozvat jistého přítele na večeři, je třeba prozkoumat nezbytná východiska. Holmes nenazývá východiska svého vyšetřování „elementárními“ jen tak pro nic za nic. Tím totiž přesně jsou: základem toho, jak něco funguje a určuje samotnou podstatu. Ne každý vědec to otevřeně připustí, protože to má v mysli dávno hluboce zakořeněné. Když fyzik naplánuje nový experiment nebo když se biolog rozhodne otestovat vlastnosti nově izolované směsi, často si neuvědomí, že jeho specifický problém, jeho přístup, hypotéza, jeho vlastní názor na to, co dělá, by nebyly možné bez základní znalosti, z které čerpá a kterou rozvíjel po mnoho let. Asi by vám těžko vysvětloval, odkud se přesně vzal jeho nápad na výzkum – a proč si především myslel, že to půjde.

Po druhé světové válce požádali fyzika Richarda Feynmana, aby se stal členem Výboru pro státní školní osnovy a vybral pro střední školy v Kalifornii učebnice přírodních věd. K jeho zděšení byli studenti z textů učebnic spíše zmatení než chytří. Učebnice, které prověřoval, byly jedna horší než druhá. Nakonec narazil na slibný začátek: sérii obrázků, mechanickou hračku, automobil a chlapce na kole. Pod každým obrázkem byla otázka: „proč to jede?“ Konečně, pomyslel si, je tu něco, co vysvětlí samotné základy vědy, od podstaty mechaniky (hračka), chemie (auto) a biologie (chlapec). Bohužel, jeho nadšení nemělo dlouhé trvání. Tam, kde čekal na závěr vysvětlení, opravdové porozumění, byla jen čtyři slova: „Jede to díky energii.“ Ale *co* to je? Proč to dává věci do pohybu? A jak? Tyto otázky vůbec nepadly, natož aby byly zodpovězeny. Jak se Feynman vyjádřil: „Tohle *neznamená* nic. Je to jen *slovo*.“ Namísto toho, jak prohlásil, „se děti měly podívat na mechanickou hračku, zjistit, že uvnitř jsou pružiny, učit se o nich, učit se o kolech a nechat ‚energií‘ stranou. Později, až budou děti vědět něco o tom, jak hračka vlastně funguje, mohou probírat i obecnější zákony energie.“

Feynman je jedním z mála, kdo jen zřídka považoval základy svých znalostí za samozřejmost. Vždy měl na paměti jejich stavební jednotky, prvky skryté v každé otázce a v každém principu. A tohle je přesně to, co má na mysli Holmes, když nám říká, že je třeba začít od základů u tak všedních problémů, že zdánlivě nestojí za povšimnutí. Jak můžete stanovit hypotézy, jak můžete vytvářet testovatelné teorie, když ani nevíte, co a jak pozorovat, když nerozumíte zásadní povaze problému, ani jeho podstatným elementům? (Jednoduchost může být ošidná, jak se dozvíte v dalších dvou kapitolách.)

Vědecká metoda vychází ze široké základny znalostí, z porozumění faktům a vlastnostem problému, který se snažíte vyřešit. V Holmesově případě jde ve *Studii v šarlatové* o záhadnou vraždu v opuštěném domě v Lauriston Gardens. U vás může jít o rozhodnutí, zda změnit nebo nezměnit zaměstnání. Ať už se jedná o jakýkoli konkrétní problém, musíte ho ve své mysli definovat a zformulovat tak podrobně, jak jen to jde – a pak jej musíte doplnit svou minulou zkušeností a současným pozorováním. (Jak Holmes kárá Lestrada a Gregsona, dva detektivy, kteří si nevšimli

podobnosti mezi vraždou, kterou právě vyšetřují, a jedním z minulých případů: „Pod sluncem není nic nového. Všechno už tu bylo.“)

Teprve potom můžete přejít k vytvoření hypotézy. V tomto bodě detektiv zapojuje svou představivost, vymýšlí různé variace vyšetřování podle běhu událostí a neupíná se pouze na nejnápadnější možnost – ve *Studii v šarlatové* např. slovo *rache* nemuselo být zkrácené jméno *Rachel*, ale mohlo jít také o německý výraz pro pomstu (angl. *revenge*). Vy byste v tomto bodě zase mohli vymýšlet různé scénáře, které nastanou, pokud si začnete hledat novou práci. Vytváření hypotéz ale neprobíhá nahodile: všechny možné scénáře a vysvětlení vychází z oné počáteční základny znalostí a z pozorování.

Poté hypotézu ověřujete. Co je vaším předpokladem? V tuto chvíli Holmes prozkoumá všechny varianty vyšetřování, jednu po druhé bude eliminovat, až ta, která zbude, jakkoli vypadá nepravděpodobná, bude pravdivá. Vy projdete scénáře změny zaměstnání a budete se snažit rozvíjet jejich důsledky až k logickému, celkovému závěru. I tohle se dá zvládnout, jak se poučíte později. Ani pak ale ještě nejste hotovi. Časy se mění, okolnosti se mění. Původní základnu znalostí je třeba obnovovat. S tím, jak se mění naše prostředí, musíme mít na paměti, že naše hypotézy je třeba korigovat a ověřovat. To, co je převratné, se může (pokud nejsme pozorní), stát nepodstatným. Z přemýšlivých lidí se mohou stát lidé nemyslicí, pokud ztratí zápal, pochybnosti a snahu.

Toto je vědecká metoda v kostce: pochopte a zformulujte problém; pozorujte; stanovte hypotézu (případně si vytvořte představu); ověřujte a vyvozujte; a opakujte. Následovat Sherlocka Holmese znamená naučit se použít stejný přístup u vnějších vodítek i u každé své myšlenky – a pak jej naopak použít u každé myšlenky všech dalších zúčastněných osob, postupně a s nasazením.

Když Holmes poprvé vysvětlí teoretická východiska svého přístupu, zredukuje je na jedinou hlavní myšlenku: „Kolik se toho jen pozorný člověk může naučit přesným a systematickým zkoumáním všeho, s čím se setká.“ A toto „všechno“ zahrnuje každíčkou myšlenku; v Holmesově světě nelze brát žádnou myšlenku jako bezvýznamnou. Jak poznamenává. „Z kapky vody dovede logicky myslící člověk vyvodit, jde-li o vodu z Atlantského oceánu nebo Niagary, a přitom oceán ani Ni-

agaru nemusel vidět, ba dokonce o nich nemusel slyšet.“ Jinak řečeno, na základě své znalostní výbavy můžeme prostřednictvím pozorování vyvodit význam z jinak bezvýznamného údaje. Protože co je to za vědce, který postrádá schopnost představit si a předpokládat něco nového, neznámého, doposud neověřitelného?

Takové je samotné jádro vědecké metody. Holmes jde ještě o něco dál. Stejný princip aplikuje na lidské bytosti: Holmesův žák se „při setkání s jiným smrtelníkem naučí poznat na první pohled minulost toho člověka i jeho živnost či povolání. I když se takové cvičení může zdát dětinské, tříbí pozorovací schopnosti a učí jedince, kam se podívat a co hledat.“ Každé pozorování, cvičení a každý závěr vyvozený z jednoduchého faktu posílí vaši schopnost zabývat se složitějšími záležitostmi. Položí základy nových návyků v myšlení, u kterých takové pozorování bude druhou přirozeností. Přesně to se Holmes naučil a nyní to může naučit i nás. Protože – není právě v tomhle to největší detektivovo kouzlo? Nejenže dokáže vyřešit nejtěžší zločiny, ale jeho přístup vypadá vlastně velice jednoduše, když do něho proniknete. Tento přístup se v konkrétních postupech a návycích v uvažování, které se lze naučit, rozvíjet a využívat, opírá o vědu.

Teoreticky to zní všechno velmi hezky. Ale jak jen máte začít? Vždy myslet vědecky, vždy být na pozoru a analyzovat věci, pozorovat, přepokládat a dedukovat nevypadá jako velký problém. Ve skutečnosti je to problém i není. Na jednu stranu má většina z nás před sebou velký kus práce. Jak uvidíme, naše mysl není nastavena na to, aby automaticky fungovala jako Holmesova. Na druhou stranu je ale možné naučit se a využívat nové způsoby myšlení. Naše mozky se těmito způsoby pozoruhodně dobře učí a naše neuronální propojení jsou až do stáří výjimečně flexibilní. V dalších kapitolách půjdeme po stopách Holmesova myšlení, naučíme se, jak využít jeho metodologii v každodenním životě, být všímaví a přítomní všemi smysly, jak ke každé volbě, problému i situaci přistupovat s patřičnou pozorností. Zprvu to asi bude nepřírozený pocit. Časem a procvičováním se to pro nás stane samozřejmostí, stejně jako tomu bylo pro Holmesa.

Skrytá nebezpečí necvičeného mozku

Jednou z věcí, která charakterizuje Holmesovo myšlení, a je zároveň vědeckým ideálem, je přirozený skepticismus a zvědavý přístup ke světu. Nic není samo sebou. Všechno se podrobně zkoumá a zvažuje, a až potom je to přijato (nebo také ne). Bohužel, naši mysli se běžně do něčeho takového vůbec nechce. Musíme nejprve překonat určitý vrozený odpor, který je v našem vnímání světa všudypřítomný. Pak teprve budeme moci myslet jako Sherlock Holmes.

Většina psychologů se dnes shoduje v tom, že naše mysl funguje na tzv. dvou-systémovém základu. První systém je rychlý, intuitivní a reaktivní – udržuje mysl neustále připravenou k boji nebo útěku. Nevyžaduje mnoho vědomého myšlení nebo úsilí a funguje podobně jako autopilot. Druhý systém je pomalejší, rozvážnější, důkladnější a logičtější, ale také je namáhavější. Často nechává věci být co nejdéle a neodhodlá se k akci, pokud si nemyslí, že je to nezbytně nutné.

Jelikož nás tento klidný, reflektivní systém stojí mnoho duševní námahy, většinou myslíme v režimu onoho rychlého a reflexivního systému. Kvůli tomu vypadá naše běžné pozorování podobně jako tento systém: je automatické, intuitivní (někdy to není vhodné), reaktivní a zbrklé v úsudcích. Takto je to u nás obvyklé. Jen v případě, že něco opravdu zaujme naši pozornost, donutí nás, abychom se pozastavili, nebo nás nějak nepříjemně překvapí, teprve pak se uchylujeme k tomu přemýšlivějšímu, reflektivnímu a klidnějšímu systému.

Teď dám oběma systémům přezdívký: watsonovský a holmesovský systém. Můžete hádat, který je který. Watsonovský systém považujte za naše naivní já, s líným myšlením, které je nejpřirozenější a postupuje cestou nejmenšího odporu a které si pěstujeme celý život. Holmesovský systém pokládejte za naše cílevědomé já, které budeme mít, až se naučíme využít Holmesovu metodu v každodenním životě – a tím odstraníme návyky watsonovského systému jednou provždy.

Když uvažujeme běžným způsobem, naše mysl je nastavena tak, aby akceptovala všechno, s čím se setká. Nejdříve uvěříme, a teprve potom se ptáme. Jinak řečeno, je to jako kdyby náš mozek zprvu vnímal svět jako test, ve kterém existují pouze odpovědi pravda/lež a automatická odpověď by vždy byla „pravda“. A zatímco se trvat v tomto „pravdivém“ modu nevyžaduje vůbec žádné úsilí, přejít k odpovědi

„lež“ vyžaduje pozornost, čas a energii. Psycholog Daniel Gilbert to popisuje takto: náš mozek *musí* v něco věřit, aby to mohl zpracovat, i kdyby to bylo třeba jen na zlomek sekundy. Představte si, že vám řeknu, abyste mysleli na růžové slony. Vy samozřejmě víte, že růžoví sloni ve skutečnosti neexistují. Ale když jste si četli tu větu, alespoň na okamžik jste v myslí měli obraz růžového slona. Na vteřinu jste museli věřit, že *existuje*, abyste si uvědomili, že existovat nemůže. Ve stejném okamžiku věříme i chápeme. Benedict Spinoza formuloval tuto nezbytnost přijetí pro pochopení jako první, a sto let před Gilbertem vyjádřil William James tuto zásadu jako „Ve všechny výpovědi, ať už atributivní nebo existenciální, lidé věří na základě faktu, že je vzali v úvahu.“ Teprve po takovém vytvoření představy se usilovně snažíme něčemu nevěřit – a, jak upozorňuje Gilbert, tato část procesu nemusí být ani zdaleka automatická.

V případě růžových slonů je proces zpochybnění snadný. Nestojí to skoro žádnou námahu ani čas – ačkoli je to i přesto pro váš mozek větší práce, než kdybych řekla „šedý slon“, protože na rozdíl od pravdivé informace vyžaduje taková, která je v rozporu se skutečností, dodatečnou fázi ověření a zpochybnění. Není to tak vždycky: všechno není nápadné jako růžový slon. Čím jsou pojem nebo idea složitější, tím méně je zřejmé, zdali jsou pravdivé, nebo nepravdivé, a tím většího úsilí je třeba. (*Ve státě Maine nežijí žádní jedovatí hadi. Platí to nebo neplatí? Teď se ukažte! I tohle ale můžete fakticky ověřit. Jenže co třeba: Trest smrti není tak tvrdým trestem jako doživotí. Co teď?*) A stačí málo, aby se celý proces přerušil nebo vůbec neproběhl. Pokud se rozhodneme, že je tvrzení dostatečně věrohodné (*jistě, žádní jedovatí hadi v Maine; proč ne?*) nejspíše to necháme tak. Podobně, nemáme-li čas, jsme ve stresu, roztržiti nebo jinak duševně vyčerpaní, můžeme něco označit jako pravdivé, aniž bychom si našli čas k ověření – pokud se na nás valí spousta požadavků, naše duševní kapacita je prostě příliš omezená, aby zvládla všechno najednou, a proces ověření je jeden z prvních, které se vynechají. Když se to stane, zůstanou nám nekorigovaná přesvědčení, věci, které si později vybavíme jako pravdivé, ačkoli jsou ve skutečnosti chybné. (Jsou ve státě Maine jedovatí hadi? Ano, jsou. Ale kdyby se vás někdo zeptal za rok, kdo ví, jestli byste si vzpomněli

na tohle nebo na pravý opak – zvláště pokud jste byli unavení nebo roztržití, když jste tento text četli.)

Navíc, ne všechno je černé nebo bílé – či růžové a bílé (jako u slona, záleží na okolnostech). A ne všechno, o čem nám intuice říká, že je černé nebo bílé, je takové i ve skutečnosti. Je strašně jednoduché nechat se zmást. Nejenže alespoň ze začátku věříme všemu, co slyšíme, ale i v případě, že je nám jasně řečeno, že tvrzení je nepravdivé, *ještě než ho uslyšíme*, pravděpodobně ho budeme jako pravdivé brát. Tak třeba v případě tzv. základní atribuční chyby (pojmem, kterému se budeme věnovat podrobněji) se domníváme, že to, co člověk říká, je opravdu to, o čem je přesvědčen, a držíme se této domněnky, i když nám bylo výslovně řečeno, že to tak není; a dokonce ve světle své domněnky budeme pravděpodobně hodnotit i mluvčího. Vraťme se k předchozímu odstavci: myslíte, že to, co jsem napsala o trestu smrti, je mým skutečným přesvědčením? Při odpovědi na tuto otázku nemáte z čeho vycházet – svůj názor jsem neřekla – ale je možné, že jste na ni už odpověděli tím, že jste mé tvrzení považovali za můj názor. Ještě znepokojivější je, že slyšíme-li něco záporného – například *Joe nemá žádné kontakty s mafií*. Může se stát, že si toto tvrzení špatně zapamatujeme, bez té negace, a nakonec budeme přesvědčeni, že *Joe má kontakty s mafií* – a i kdyby ne, velmi pravděpodobně budeme mít o Joeovi špatné mínění. Když budeme v soudní porotě, budeme dokonce ochotni doporučit pro něho delší výkon trestu. Naše tendence příliš snadno se utvrzovat a uvěřit má často velmi reálné důsledky pro nás i ostatní.

Holmesovou fintou je zacházet s každou myšlenkou, zážitkem a vjemem, jako by to byl růžový slon. Jinak řečeno, začít zdravou dávkou skepticismu namísto důvěřivosti, která je přirozeným stavem naší mysli. Nepředpokládejte, že všechno je takové, jak se jeví. O všem přemýšlejte, jako by to byl nesmyslný živočich, který nemůže v přírodě existovat. Je to obtížná věc, zvláště když máte vzít v úvahu všechno najednou – vždyť je to stejné, jako kdybyste chtěli po svém mozku přejít z jeho normálního relaxovaného stavu do stavu neustálé fyzické aktivity, spotřebovávat vzácnou energii i tam, kde by jinak zival, řekl si „tak fajn“ a přešel k další věci – ale není to nemožné, zvláště, máte-li po svém boku Sherlocka Holmesa. Ten totiž může

být tím nejlepším spolehlivým společníkem a stálým vzorem, jak dosáhnout toho, co může na první pohled vypadat jako úkol.

Pozorováním Sherlocka Holmese se zdokonalíme i v pozorování své mysli. „Jak proboha mohl vědět, že jsem přijel z Afghánistánu?“ ptá se Watson Stamforda, který ho poprvé představil Holmesovi. Stamford se záhadně usměje. „To je právě to, co je na něm divného,“ odpoví Watsonovi. „mnoho lidí by rádo vědělo, jak to dělá, že na všechno přijde.“ Tato odpověď popouzí Watsonovu zvědavost, kterou lze uspokojit pouze dlouhým a pečlivým pozorováním, do něhož se hned pouští.

Svět je pro Sherlocka Holmese vždy růžovým slonem. Je to svět, ve kterém se každá vstupní informace zkoumá se stejnou důkladností a zdravým skepticismem, jako by to bylo nejnemyslnější zvíře. Až dočtete tuto knihu a položíte si otázku: *Co by dělal Sherlock Holmes v téhle situaci?*, zjistíte, že váš svět se přiblížil tomu Holmesovu. Myšlenky, které jste si nikdy předtím neuvědomovali, se pozastaví a zkoumají, ještě než natrvalo vstoupí do vaší mysli. Pokud se řádně protřídí, nemohou už bez vašeho vědomí pokoutně ovlivňovat vaše chování.

Je to podobné jako se svalem, o kterém jste ani nevěděli, že ho máte, a když ho začnete stále častěji procvičovat, začne najednou bolet, pak se zvětší a posílí. Poznáte, že pokud budete trénovat svou mysl, bude pro vás ustavičné pozorování a pečlivé zkoumání stále snadnější (jak se dozvíte dále v této knize, vaše mysl funguje v podstatě opravdu jako sval). Stanou se pro vás, stejně jako pro Sherlocka Holmese, druhou přirozeností. Začnete intuitivně chápat, vyvozovat závěry a *myslet* a zjistíte, že už tomu nemusíte věnovat žádné velké vědomé úsilí.

Ani na vteřinu si nesmíte myslet, že to nedokážete. Holmes je sice fiktivní postavou, ale Joseph Bell byl velmi skutečný, stejně jako Conan Doyle (George Edalji nebyl jediný, kdo měl prospěch z Conanova přístupu; Sir Arthur pracoval také na tom, aby byl zproštěn obvinění nespravedlivě uvězněný Oscar Slater).

Sherlock Holmes nás možná také přitahuje právě proto, že díky němu to vypadá, že je možné či dokonce snadné myslet způsobem, který by normálního člověka brzy vyčerpal. Ten nejpřísnější vědecký přístup k myšlení působí v jeho podání dosažitelně. Není bez důvodu, že Watson pokaždé, kdy mu Holmes objasní své me-

tody, zvolá, že celá věc nemohla být jasnější. My se na rozdíl od Watsona můžeme naučit, jak vnímat zřetelně, ještě než přikročíme k činu.

Dvě pravidla: všímavost a motivace

Nebude to jednoduché. Jak nás Holmes upozorňuje, „umění dedukce a analýzy lze dosáhnout, podobně jako v jiných oblastech, pouze dlouhodobým a trpělivým studiem a na dokonalé osvojení této vědy nestačí krátký lidský život.“ Nejde ale jen o pouhý výmysl. V krátkosti to lze shrnout do jedné krátké poučky: k přechodu od watsonovského systému myšlení k holmesovskému je třeba všímavosti a motivace (a spousta cviku). Všímavost ve smyslu neustálé přítomnosti myslí v čase i prostoru a pozornosti, jichž je třeba pro opravdové a bystré pozorování světa. Motivace ve smyslu aktivního zaujetí a chtění.

Když se nám stávají takové všední věci, jako založení klíčů nebo ztráta brýlí, které pak najdeme na svém čele, může za to watsonovský systém: fungujeme jakoby na autopilota a neregistrujeme, co děláme. Proto zapomínáme, co jsme dělali, než nás někdo vyruší; díváme se, proč stojíme uprostřed kuchyně a co tam děláme. Holmesovský systém nabízí model zpětného sledování jednotlivých kroků, který vyžaduje pozorné vybavování, takže zrušíme autopilota a namísto toho si vzpomeneme, proč jsme co dělali. Nejsme vždy všímaví a motivovaní a většinou to nevadí. Provádíme věci bezmyšlenkovitě, abychom si chránili síly pro něco důležitějšího, než je umístění klíčů.

Chceme-li uniknout ze systému autopilota, musíme si přát myslet všímavě, být vědomě přítomni a věnovat se usilovně tomu, co se nám děje v hlavě, místo abychom se nechali jen tak unášet proudem. Abychom to dokázali, musíme opravdu *chtít* myslet jako Sherlock Holmes. Motivace je vlastně tak důležitá, že si výzkumníci často stěžují, jak je obtížné přesně porovnat výkon v kognitivních úlohách u starších a mladších účastníků výzkumu. Proč? Starší dospělí mají často daleko vyšší motivaci podat dobrý výkon. Více se snaží, jsou více zaujatí. Berou to vážněji, jsou angažovanější, více se soustředí na aktuální úkol. Na výkonu jim velice záleží. Vypovídá něco o jejich duševních schopnostech – a oni chtějí dokázat, že s věkem neochabli. O mladých dospělých to neplatí, žádný podobný imperativ se jich ne-

týká. Jak tedy potom přesně porovnat obě skupiny? To je problém, který stále znesnadňuje výzkum stárnutí v souvislosti s kognitivními funkcemi.

Není to ovšem důležité jen v této oblasti. Motivovaní jedinci *vždy* podávají lepší výkony. Motivovaní studenti jsou v průměru až o 0,064 standardní odchylky lepší i v něčem tak zdánlivě pevně daném, jako je výsledek IQ testu. A nejen to, motivace souvisí s lepšími studijními výsledky, nižší kriminalitou a vyšší zaměstnaností. Děti, které se vyznačují tzv. „vášni pro mistrovství“, což je termín, který Ellen Winnerová používá k popisu vnitřní motivace k výbornému výkonu v některé oblasti, mají větší šanci, že budou ve svém snažení úspěšné, od umění až po vědu. Když se opravdu chceme naučit cizí jazyk, lépe na své cestě k cíli uspějeme. Je jasné, že když se učíme něco nového, s motivací nám to jde lépe. I naše paměť pozná, jestli se nám chce nebo ne: lépe si pamatujeme věci, které jsme si ukládali do paměti v motivovaném stavu. Říká se tomu motivované kódování.

A pak je tu samozřejmě poslední díl skládky: procvičovat, procvičovat a znovu procvičovat. Svou všímavost a motivaci musíte doplnit tisíci hodin náročného tréninku. Bez toho to nejde. Pomyslete na odborné znalosti: experti ve všech oborech, od šachových velmistrů po vynikající detektivy, mají ve své oblasti mimořádnou paměť. Holmes má znalost zločinu vždy v malíčku. Šachista si často pamatuje stovky šachových partií se všemi tahy a v případě potřeby si je rychle vybaví. Psycholog K. Anders Ericsson tvrdí, že odborníci ve svém oboru dokonce vnímají svět jinak; vidí věci, které nováčkovi zůstávají utajeny; na první pohled rozpoznají souvislosti tam, kde necvičený zrak nepozná nic; detaily vnímají jako část celku a hned vědí, co je důležité a co nepodstatné. Ani Holmes se nenarodil s dominujícím holmesovským systémem uvažování. Můžete si být jisti, že ve svém románovém světě začínal stejně jako my – se systémem Watson u kormidla. Jen tak prostě nechtěl zůstat. Naučil watsonovský systém fungovat podle pravidel holmesovského systému, zavedl reflektivní myšlení tam, kde by správně měla nastat reflexivní reakce.

Watsonovský systém funguje z větší části návykově. Když si ale uvědomíme jeho moc, můžeme se postarat, aby nás tolik neovládal. Holmes často poznamenává, že si zvykl mít svůj holmesovský systém neustále zapojený. Tím pomalu vycvičil svého

zbrklého vnitřního Watsona, aby se choval jako všem známý Holmes. Čistě silou zvyku a vůlí naučil své instinktivní usuzování, aby plynule přešlo v daleko hloubavější tok myšlenek. A protože tyto základy fungují v praxi, jeho prvotní zhodnocení Watsonovy osobnosti mu zabere jen pár vteřin. Holmes to proto nazývá intuicí. Přesná intuice, kterou se Holmes vyznačuje, se nezbytně zakládá na mnoha hodinách tréninku. Odborník vždy nemusí vědět, odkud se vzala, ale je to z návyku, ať už zřejmého či nenápadného. Holmes udělal to, že celý proces objasnil, popsal, jak se z rychlé reakce stává poklidná akce, reflexivní přechází v reflektivní. Anders Ericsson tomu říká odborná znalost, což je schopnost vycházející z dlouhé a intenzivní praxe, nejedná se tedy o nějaké vrozené mimořádné nadání. Holmes se nenarodil jako detektiv poradce, který strčí do kapsy všechny ostatní detektivy. Procvičoval svůj všímavý přístup ke světu a časem zdokonalil svou dovednost až na úroveň, kterou známe.

Když se jejich první případ blíží ke konci, dr. Watson blahopřeje svému novému společníku k jeho mistrovskému výkonu: „Nikomu na světě se nepodaří přiblížit detektivní umění přesným vědeckým metodám, jako to dovedete vy.“ Je to vskutku obrovská poklona. V dalších kapitolách se ale naučíte od začátku dělat přesně to samé s každou svou myšlenkou, jako to dělal Arthur Conan Doyle při obhajobě George Edaljiho a Joseph Bell při diagnóze svých pacientů.

Psychologie byla ještě v plenkách v době, kdy Sherlock Holmes byl už dospělý. Dnes jsme daleko lépe vybaveni, než mohl vůbec být on. Pojďme se naučit, jak své znalosti dobře využít.

ZDROJE:

- „*Jak proboha mohl vědět, že jsem přijel z Afghánistánu?*“ – Studie v šarlatové, 1. kapitola – Sherlock Holmes, str. 13
- „*Z kapky vody dovede logicky myslící člověk vyvodit*“... „*Umění dedukce a analýzy lze dosáhnout*...“ – Studie v šarlatové, 2. kapitola – Metoda dedukční, str. 18

DRUHÁ KAPITOLA

V podkroví myslí: co to je a co tam je?

Jeden ze široce přijímaných názorů o Sherlocku Holmesovi má co do činění s jeho údajnou neznalostí kopernikovské teorie: „Co je mi k čertu po sluneční soustavě?“ vzkřikne na Watsona ve *Studii v šarlatové*. „Říkáte, že obíháme kolem Slunce. I kdybychom obíhali kolem Měsíce, pro mě a mou práci by v tom nebyl žádný rozdíl.“ A co teď, když už o tom ví? „Vynasnažím se, abych to zapomněl,“ slibuje. Je zábavné pozorovat ten nesoulad mezi detektivem vzbuzujícím dojem nadčlověka a jeho neschopností pochopit tak elementární fakt, že by mu porozumělo i malé dítě. Neznalost sluneční soustavy je dost velké zanedbání u někoho, kdo by měl být vzorem vědecké metody, že? Ani tvůrci seriálu BBC *Sherlock* neodolali a tuto neznalost využili jako ústřední téma jedné z epizod.

Dvě věci v tomto bodě ale stojí za zmínku. Za prvé, není to až tak pravda. Ověřte si to na Holmesových opakovaných odkazech na astronomii v dalších povídkách – v povídce „Musgraveský rituál“ hovoří o „opravě na vyrovnání osobních kvalit, jak říkají astronomové“, v „Řeckém tlumočnickovi“ o „úhlu sklonu dráhy Slunce“, v povídce „Bruce-Partingtonovy dokumenty“ o „planetě opouštějící svou oběžnou dráhu“. Opravdu, Holmes nakonec využije skoro všechny znalosti, které u sebe zapřel v prvních fázích přátelství s dr. Watsonem (i seriál BBC „*Sherlock*“, natočený přesně podle předlohy, končí vědeckým triumfem – Holmes přece jen zná astronomii a jeho vědomosti zachrání celou situaci a život malého chlapce).

Tvrdila bych, že ve skutečnosti přehání svou neznalost právě proto, aby přitáhl naši pozornost k jinému, podle mého mnohem důležitějšímu bodu. Jeho údajná neochota zapamatovat si informaci o sluneční soustavě poslouží k objasnění analogie lidské myslí, která se ukáže být ústředním tématem Holmesových úvah a naší schopnosti držet se jeho metodologie. Jak Holmes říká Watsonovi zanedlouho

po kopernikánské epizodě: „Představuji si, že lidský mozek je zpočátku jako malé, prázdné podkroví a vy v něm máte uskladnit nábytek, který jste si vybral.“

Výraz „podkroví mozku“ jsem poprvé uslyšela tehdy za časů večerů u krbu, s knihou v opotřebované rudé vazbě, a všechno, co jsem si ve své sedmileté hlavě dokázala představit, byla černobílá vazba knihy Shela Silversteina, která měla čestné místo na mé polici. Na jejím přebalu byl nesouměrný obličej s lehkým úsměvem, jehož čelo se rozšiřovalo do vrásčitého trojúhelníku a bylo ukončeno střechem, komínkem a oknem s otevřenými okenicemi. Za nimi vykukoval droboučkový obličej. Tohle měl Holmes na mysli? Milý pokoj se šikmými stěnami a neznámého tvora s legračním obličejem, který čeká, až se zatáhne za šňůru a světlo se buď rozsvítí, nebo zhasne?

Jak to vypadá, příliš jsem se nespletla. Podkroví mozku u člověka je opravdu pro Sherlocka Holmese neuvěřitelně konkrétním, fyzickým prostorem. Možná má i komín, možná nemá. Ať už ale vypadá jakkoli, je to prostor ve vaší hlavě speciálně vytvořený pro uložení těch nejrůznějších věcí. A ano, je tu i šňůra, za kterou zatáhnete, když chcete rozsvítit nebo zhasnout. Holmes to vysvětluje Watsonovi: „Hlupák sebere kdejaké haraburdí, které mu přijde do ruky, a tak na vědomosti, které by mu byly užitečné, už nezbývá místa nebo je musí zaházet jinými věcmi, takže je jaktěživ nenajde. Šikovný řemeslník si velmi opatrně vybírá věci, než je uskladní v tom svém podkroví – mozku.“ Toto přirovnání je, jak se ukazuje, pozoruhodně přesné. Pozdější výzkum ukládání informací do paměti, jejich uchování a vybavení prokázal, že paměť je, jak brzy zjistíte, podobná podkroví. V dalších kapitolách zmapujeme roli podkroví mozku od počáteční činnosti k vyvrcholení myšlenkového procesu, prozkoumáme, jak jeho struktura a obsah v každém bodě fungují – a co můžeme udělat, abychom tuto funkčnost stále zdokonalovali.

Podkroví mozku lze zhruba rozdělit na dvě složky: strukturu a obsah. Struktura vypovídá o tom, jak naše mysl funguje, jak přijímá informace. Jak tyto informace zpracovává, třídí a uchovává do budoucna. Jak volí mezi tím, zda tyto informace včlenit, nebo nevčlenit do obsahů, které už jsou v prostoru podkroví uloženy. Stavba podkroví mozku není úplně neměnná, v tom se skutečnému podkroví nepo-

dobá. Může se rozšiřovat, i když ne donekonečna, může se zmenšovat – to záleží na tom, jak jej využíváme (jinak řečeno, naše paměť a zpracování informací mohou být více či méně efektivní). Může změnit svůj způsob vybavování (*jak si vybavuji informace, které jsem si uložila?*), může změnit systém uchování informací (*jak ukládám informace, které jsem přijala: kam?, jak je označím?, jak se sloučí?*). Stejně to nakonec bude muset zůstat v jistých mezích – každé podkroví, znovu opakuji, je jiné a podléhá svým jedinečným omezením, ale uvnitř těchto limitů může nabývat bezpočtu konfigurací v závislosti na tom, jak se naučíme k němu přistupovat.

Obsah podkroví tvoří na druhou stranu věci, které jsme přijali z okolního světa a to, co jsme zažili. Jsou to naše vzpomínky. Naše minulost. Základ našich vědomostí, informace, z kterých vycházíme pokaždé, když stojíme před nějakým úkolem. A podobně jako se během času může změnit vybavení skutečného podkroví, i podkroví naší mysli až do smrti neustále přibírá a naopak vyhazuje své položky. Na počátku myšlenkového procesu se obsah naší paměti kombinuje se strukturou vnitřních návyků a vnějších podmínek, a tak dochází k určení, která položka bude v dané situaci vybavena. Jedním z nejjistějších způsobů, jak Sherlock určuje, koho má před sebou a čeho je ten člověk schopen, je odhadnout obsah podkroví jeho mysli z jeho vzhledu. Jak jsme už viděli, mnoho z toho, co původně přijmeme do své mysli, je mimo naši kontrolu: stejně jako si musíme představit růžového slona, abychom si uvědomili, že neexistuje, musíme se také alespoň nakratičko seznámit se sluneční soustavou nebo spisy Thomase Carlyla, pokud by se je Watson rozhodl zmínit. Můžeme se ale naučit, jak ovládat strukturu svého podkroví, vyhodit nepořádek, který se tam dostal omylem (podobně jako Holmes slibuje, že při nejbližší příležitosti zapomene na Kopernika), jak upřednostnit věci, které uznáme za vhodné, a potlačit ty ostatní. Můžeme se naučit, jak brát v potaz vlastnosti svého osobního podkroví tak, aby nás přespříliš neovlivňovaly – což by jinak mohly.

Ačkoli se asi nikdy nestaneme zkušenými mistry ve věštění nejniternějších myšlenek člověka z jeho zevnějšku, když se naučíme porozumět uspořádání a fungování podkroví naší mysli, uděláme tím první krok k tomu, abychom lépe prozkoumali jeho maximální možnosti, nebo jinak, abychom se naučili optimalizovat

svůj proces myšlení tak, že při každém rozhodnutí nebo při každé činnosti budeme vycházet ze svého nejlepšího vědomého já. Struktura a obsah naší mysli nejsou takové, protože *musíme* myslet určitým způsobem, ale protože jsme se tak časem a prostřednictvím opakovaného tréninku (často bezděčného, ale přesto tréninku) naučili myslet. V určitém okamžiku jsme se rozhodli, že nám všímavá pozornost prostě nestojí za námahu. Dali jsme přednost výkonnosti před důkladností. Možná to bude trvat stejně dlouho, ale můžeme se naučit myslet jinak.

Základní uspořádání naší mysli může být stálé, ale my se můžeme naučit změnit její určitá propojení a stavební jednotky – a tato změna vlastně přestaví celé podkroví. Až změníme svůj způsob myšlení, dá se říci, že se přebudují naše neuronální spojení. Některé zásadní změny možná zaberou více času, jako u jakékoli renovace. Podkroví prostě nemůžeme přestavět za den. Některé změny ale pravděpodobně budou rozpoznatelné za pár dní – nebo dokonce hodin, bez ohledu na to, jak staré je vaše podkroví nebo jak je to dlouho, co jste v něm naposledy pořádně uklidili. Jinými slovy, naše mysl se může rychle naučit novým dovednostem – a dokáže to po celý život, nejen v mládí. Pokud jde o obsah mysli, ačkoli některé věci zde musí zůstat, můžeme si vybrat, co si do ní vezmeme příště, a naučit se, jak si podkroví uspořádat tak, že k obsahům, které potřebujeme, budeme mít nejsnadnější přístup a ty, které pro nás nejsou tak důležité nebo ty, kterým se chceme vyhnout, umístíme dál a do rohů. Nemusí z toho nutně být úplně odlišné podkroví, ale může z toho být takové, které se více podobá tomu Holmesovu.

Vybavení paměti

Ve stejný den, kdy se Watson poprvé dozví o dedukčních teoriích svého nového přítele – o Niagaře a kapce vody a bůhvíčem ještě – dostane se mu i té nejpřesvědčivější ukázky jejich síly: jejich aplikace u záhadné vraždy. Oba muži sedí a probírají spolu Holmesův článek, když je náhle vyruší zpráva ze Scotland Yardu. Inspektor Tobias Gregson prosí o Holmesův názor na podivný případ. Byl nalezen mrtvý muž, ale „oloupen nebyl, a také se nám nepodařilo zjistit příčinu smrti. V pokoji jsou krvavé skvrny, ale mrtvý nemá žádná zranění.“ Gregson pokračuje ve své naléhavé žádosti: „Nedovedeme si vysvětlit, jak se dostal do neobydleného domu;

celá věc je opravdu velice záhadná.“ Holmes s Watsonem po svém boku odjíždí bez dalších okolků do Lauriston Gardens.

Je ten případ opravdu tak výjimečný? Gregson a jeho kolega, inspektor Lestrade, si to myslí. „Něco podobného jsem ještě neviděl, a já přece nejsem žádný začátečník,“ říká Lestrade. Nikde žádná nápověda. Holmes má ale určitý názor. „Je to krev někoho jiného, pravděpodobně vrahova, jestli jde o vraždu,“ povídá oběma policistům. „Připomíná mi to okolnosti, za jakých byl roku 1834 zavražděn v Utrechtu van Jansen. Pamatujete se na ten případ, Gregsone?“ Gregson přiznává, že ne.

„To si přečtete – radím vám to,“ pobízí ho Holmes. „Pod sluncem není nic nového. Všechno už tu bylo.“

Proč si Holmes na van Jansenovu vzpomíná a Gregson ne? Oba muži byli podle všeho kdysi obeznámeni s okolnostmi případu – Gregson musel koneckonců projít důkladným výcvikem před tím, než dosáhl stávající pozice – a přesto si jen jeden z nich uchoval informace v paměti pro případ potřeby a u toho druhého se úplně rozplynuly.

Všechno to souvisí s podstatou podkroví mysli. To funguje podle automatického watsonovského systému, je neuspořádané a do velké míry otupělé. Gregson možná kdysi něco o van Jansenovi věděl, ale scházela mu nezbytná motivace a záměrná pozornost, aby si tyto informace zapamatoval. Proč by se měl zabývat starými případy? Holmes se naproti tomu vědomě a motivovaně rozhodl, že si minulé případy bude pamatovat; člověk nikdy neví, kdy se to může hodit. V jeho podkroví se znalosti neztrácejí. Záměrně se rozhodl, že na těchto podrobnostech záleží. A toto rozhodnutí pak ovlivnilo, jak, co a kdy si bude pamatovat.

Naše paměť je do velké míry východiskem pro způsob našeho myšlení, utváření našich preferencí a rozhodnutí. Je to právě obsah podkroví, který od sebe odlišuje dvě naprosto stejně strukturované mysli. To, co Holmes míní vhodným vybavením podkroví, je potřeba pečlivě zvolit – které zážitky, vzpomínky a aspekty svého života si chcete uchovat déle než po tu chvíli, kdy k nim došlo (měl by v tom být znalec – sám by neexistoval v podobě, v jaké ho známe, kdyby si Arthur Conan Doyle při vytváření smyšleného detektiva nezapomněl na své zážitky s Dr. Josephem Bellem). Když mluví s policejním inspektorem, myslí to vážně – bylo by

dobré pamatovat si dřívější případy, i ty zdánlivě nevysvětlitelné: netvoří v jistém smyslu základní znalosti jeho profese?

V samotných počátcích výzkumu paměti panovalo přesvědčení, že ji tvoří tzv. engramy – paměťové stopy lokalizované v konkrétních částech mozku. Psycholog Karl Lashley naučil krysy běhat labyrintem, aby zjistil, kde se nachází engram pro bludiště. Poté vyjmul různé části jejich mozkové tkáně a poslal krysy zpátky do labyrintu. Ačkoli se motorické funkce těchto živočichů zhoršily a některé se na své cestě bludištěm malátně belhaly nebo plazily, nikdy úplně nezapomněly cestu, což Lashleyho dovedlo k závěru, že neexistuje žádné určité místo v mozku, kde by byla uložena konkrétní paměťová stopa, a že paměť je spíše rozložena v propojené neuronální síti – což by mohlo být Holmesovi povědomé.

Dnes se má obecně za to, že paměť se dělí na dva systémy – krátkodobou a dlouhodobou paměť, a ačkoli přesný popis jejich fungování je stále spíše teoretický, pojetí paměti jako podkroví (i když velice zvláštního podkroví) může být docela blízko pravdě. Když něco zahlédneme, mozek si to nejprve vštípí a pak uloží v hipokampu – ten můžete považovat za první vstup do podkroví, kam umístíte všechno, ještě než víte, jestli to budete nebo nebudete znovu potřebovat. Odtud se materiál, který buď vědomě pokládáte za důležitý, nebo ten, o němž vaše mysl sama na základě minulé zkušenosti a vašich předchozích pokynů rozhodne, že stojí za uchování (tj. materiál, který běžně považujete za důležitý), přesune do konkrétní krabice v podkroví, do konkrétní složky, specifické části mozkové kůry – do obrovského úložného prostoru ve vašem podkroví – do dlouhodobé paměti. Říká se tomu konsolidace. Když si potřebujete vybavit určitou uloženou vzpomínku, vaše mysl ji vyhledá a vytáhne ze správné složky. Někdy také vytáhne složku zařazenou hned vedle a aktivuje obsah celé krabice nebo čehokoli, co je kolem. To je asociativní aktivace. Někdy složka zapadne a ve chvíli, kdy ji vytáhnete na světlo, její obsah už je odlišný od původního, jen si toho nemusíte být vědomi. Tak či onak, podíváte se do ní a přidáte cokoli, co vám právě může připadat důležité. Pak ji ve změněné podobě vrátíte na místo. Tyto fáze se nazývají vybavování a následně rekonsolidace.

Tyto podrobnosti ale zdaleka nejsou tak důležité jako samotná obecná idea. Některé věci se ukládají; některé se vyhodí a nikdy se do prostoru podkroví nedostanou. Ukládaný materiál se organizuje podle asociačního systému – váš mozek rozhodne, kam se daná vzpomínka bude hodit. Pokud si ale myslíte, že si vybavíte přesnou kopii toho, co jste uložili do paměti, jste na omylu. Obsahy se přesunují, mění a nabývají jiných forem s každým zatřesením krabice, kde jsou uloženy. Dejte do ní svou oblíbenou dětskou knížku, a když si nedáte pozor, tak příště, až ji vytáhnete, bude obrázek, na který jste se chtěli podívat, poničený vodou. Vhodte do ní několik fotoalb a snímky se pomíchají, takže záběry z jednoho výletu neodlišíte od těch snímků z jiných výletů. Věc se nezapráší, pokud ji budete vytažovat častěji ven. Zůstává nahoře, čerstvá a připravená pro další použití (i když, kdo ví, co se s ní příště dostane také ven). Pokud o ni ani nezavádíte, bude zapadat hlouběji a hlouběji – může se ale dostat na povrch nenadálým pohybem ve svém okolí. Jestliže si na něco dostatečně dlouho nevzpomenete, může to v době, kdy to začnete hledat, být už mimo váš dosah – sice pořád v krabici, ale na dně, v tmavém koutě, kde už to asi nikdy nenajdete.

Pokud chceme svou mysl aktivně tříbit, musíme si uvědomit, že do podkroví naší mysli se při každé příležitosti tlačí další obsahy. Je obvyklé, že jim často nevěnujeme pozornost, pokud nás na nich něco nezaujme – to ale neznamená, že si stejně do naší mysli nenašly cestu. Nejsme-li opatrní – jestliže pouze pasivně přijímáme informace a nevyvíjíme vědomé úsilí o regulaci své pozornosti (což se naučíme o něco později), vkradou se dovnitř – zvláště pokud jde o věci, které naši pozornost vzbuzují přirozeně: všeobecně atraktivní témata; věci, kterých si prostě musíme všimnout; to, co v nás vzbuzuje emoce nebo věci, které nás zaujmou, protože jsou něčím nové nebo vyvolávají určité tušení.

Je až moc jednoduché nechat svět bez cenzury vstoupit do prostoru podkroví naší mysli, zabydlet jej jakýmikoli vstupními informacemi nebo tím, co automaticky přitáhne vaši pozornost – protože je to buď zajímavé, nebo to pro vás momentálně má nějaký význam. Když fungujeme v našem automatickém watsonovském systému, „nevybíráme“ si, které informace si uložíme. Ony se tak nějak ukládají samy – anebo ne, to záleží na okolnostech. Už jste někdy zavzpomínali v přítom-

nosti přítele na to, jak jste si oba objednali místo oběda zmrzlinový pohár a pak jste se celé odpoledne procházeli po městě a u řeky jste pozorovali lidi a pak jste zjistili, že přítel nemá tušení, o čem mluvíte? *To musel být někdo jiný, říká. Já to nebyl, nejsem zrovna milovník zmrzlinových pohárů.* Jenže vy určitě víte, že to byl on. A naopak, už jste si někdy vyposlechli takový příběh, kdy někdo popisoval zážitek, událost nebo situaci, na kterou si prostě nepamatujete? A můžete se vsadit, že ten někdo si je stejně jako předtím vy jistý, že se to dělo přesně podle jeho vzpomínek.

To je ale, jak varuje Holmes, nebezpečný postoj. Než si to uvědomíte, bude vaše mysl plná takové nepoužitelné veteše, že i informace, které jsou užitečné, jsou schované tak hluboko a jsou natolik nedostupné, že to je, jako by tam ani nebyly. Je důležité mít na mysli jednu věc: víme jen to, na co jsme si schopni v jakémkoli konkrétním okamžiku vzpomenout. Jinak řečeno, nezachrání nás ani moře vědomostí, když si je nevybavíme ve chvíli, kdy je potřebujeme. Je jedno, jestli onen pokrokový Holmes ví něco o astronomii, jestliže si nedokáže vzpomenout, kdy přesně se na jistém obraze objeví asteroid. Chlapec zemře a seriálový představitel Sherlocka, herec Benedict Cumberbatch zklame naše očekávání. Nezáleží na tom, jestli Gregson někdy věděl o van Jansenovi a všech jeho zážitcích v Utrechtu. Když si na ně nedokáže vzpomenout v Lauriston Gardens, nebudou mu vůbec k ničemu.

Když se pokoušíme něco si vybavit, nepůjde to, pokud nám v tom bude bránit příliš mnoho překážek. O naši pozornost budou místo toho soupeřit různé vzpomínky. Můžu se snažit vzpomenout si na ten důležitý asteroid a místo toho pomyslím na večer, kdy jsem viděla padat hvězdu, nebo na to, co měla na sobě moje profesorka astronomie, když nám poprvé přednášela o kometách. Všechno závisí na tom, jak je moje podkroví uspořádané – v jaké podobě jsem si vzpomínku poprvé uložila, jaká vodítka mi nyní napomáhají k jejímu vybavení, jak metodický a organizovaný je můj proces myšlení, od začátku až do konce. Ve svém podkroví jsem si možná něco uložila, ale jestli jsem to udělala nebo neudělala pořádně a tak, abych se k tomu včas dostala, to je úplně jiná otázka. Není to tak jednoduché, jako vytáhnout si právě tu jedinou věc, kdykoli ji potřebuji, prostě proto, že jsem ji tam kdysi strčila.

Nemusí ale jít právě o tenhle případ. Harampádí se stejně do podkroví vloudí. Není možné být neustále perfektně bdělý, jak o sobě prohlašuje Holmes (později

poznáte, že není až tak striktní. Z nepotřebné veteše se může za správných okolností stát zlato z blešího trhu). Je ale možné více kontrolovat vzpomínky, které si uložíme.

Kdyby se Watson – nebo v tomto případě Gregson – chtěl držet Holmesovy metody, měl by si uvědomit, že ukládání informací těsně souvisí s motivací: více si toho pamatujeme, když o to máme zájem a jsme motivovaní. Je pravděpodobné, že Watson si docela dobře pamatoval znalosti získané během svého lékařského vzdělání – a také podrobnosti svých milostných dobrodružství. Tyto věci pro něho byly důležité a poutaly jeho pozornost. Jinak řečeno, měl důvod si je pamatovat.

Psycholog Karim Kassam to nazývá Scooter Libbyho efektem: během soudního řízení v roce 2007 tvrdil Lewis „Scooter“ Libby, že si nepamatuje, že by označil identitu jistého zaměstnance CIA jakémukoli zpravodaji státních činitelů. Soudci mu to neuvěřili. Jak by si nepamatoval něco tak důležitého? Jednoduše. V té době to nebylo vůbec tak důležité jako později – a motivace je neúčinnější ve chvíli, kdy si ponejprv ukládáme vzpomínky do podkroví, a ne až poté. Takzvaná motivace k zapamatování (MTZ) je daleko důležitější v bodě vštípení – a ani sebesilnější motivace při vybavení nebude účinná, pokud informace předtím nebyla řádně uložena. I když je to těžko uvěřitelné, Libby možná nelhal.

Můžeme využít MTZ a vědomě aktivovat stejné procesy, když je potřebujeme. Jestliže si opravdu chceme něco zapamatovat, můžeme toho dosáhnout tím, že tomu věnujeme pozornost, že si řekneme „*Tohle si chci zapamatovat*,“ – a pokud je to možné, co nejdříve to v paměti upevníme – buď tím, že zážitek popíšeme někomu jinému nebo sobě, pokud zrovna nikdo není po ruce (v podstatě si to přehrajeme, abychom napomohli konsolidaci). Pokud budeme s informacemi pracovat, pohrávat si s nimi, diskutovat o nich, pokud je oživíme pomocí gest a příběhů, můžeme je dostat do podkroví o dost efektivněji, než když o nich budeme neustále jen přemýšlet. Podle jednoho výzkumu si například studenti, kteří si jednou přečetli matematickou látku a poté ji vysvětlili, vedli později v testu lépe než ti, kteří si materiál několikrát přečetli. Navíc, čím více vodítek máme, tím pravděpodobněji si na něco úspěšně vzpomeneme. Kdyby se Gregson tehdy v Utrechtu soustředil na všechny detaily ve chvíli, kdy se poprvé dozvěděl o případu – zrakové vjemy,

pachy, zvuky, na všechno ostatní, co ten den bylo v novinách a kdyby se nad případem zamyslel z několika úhlů pohledu, asi by si teď na něj daleko lépe vzpomněl. Kdyby jej také spojil s tím, co už znal – jinak řečeno, pokud by jej v podkroví neuložil do nové krabice či složky, ale zařadil do té, která už tam je a souvisí s tématem krvavých zločinů a mrtvol bez stopy krve nebo do složky zločinů z roku 1834 nebo nějaké jiné, tato souvislost by mu později umožnila dát Holmesovi pohotovou odpověď. Jakákoli souvislost, která by mu pomohla informaci rozpoznat a udělat z ní něco osobnějšího, k čemu má vztah a hlavně – co si dokáže zapamatovat. Holmes si pamatuje detaily, které pro něho mají význam – a ty ostatní ne. Pokaždé si myslíte, že víte jen to, co víte. Jenže to, co doopravdy víte, je to, na co si vzpomenete.

Takže co je určující pro to, na co si v daném okamžiku můžeme nebo nemůžeme vzpomenout? Jak se obsah našeho podkroví aktivuje pomocí jeho struktury?

Charakteristika zkreslení: automatický systém podkroví

Je podzim roku 1888 a Sherlock Holmes se nudí. Celé měsíce už nezavadil o jediný případ. A tak detektiv, k Watsonově velké hrůze, hledá útěchu v sedmiprocentním roztoku kokainu. Holmes tvrdí, že mu stimuluje a zjasňuje mysl, což je nutnost, když žádná jiná potrava pro duši není na dohled.

„Ale ty důsledky!“ pokouší se Watson polemizovat se svým spolubydlicím. „Váš mozek, jak říkáte, to možná povzbudí a osvítí, ale přece jen jde o patologický a morbidní proces, při němž dochází ke stále větší změně tkání, což může jednoho dne skončit trvalou ochablostí. Sám dobře víte, jaká krutá reakce se vzápětí dostaví. Tohle vám přece za to nestojí.“

Holmes trvá na svém. „Dejte mi problémy, dejte mi práci, dejte mi ten nejzáhadnější kryptogram nebo nejsložitější analýzu, a hned budu ve svém živlu. Pak se dokážu vzdát umělých dráždivel. Nenávidím však tupou každodenní všednost.“ A žádný z Watsonových nejpádnějších argumentů ho nezviklá (alespoň prozatím).

Naštěstí v tomto konkrétním případě ani nemusí. Ozve se rázné zaklepaní na dveře a do dveří vstoupí Holmesova domácí, paní Hudsonová a oznamuje, že na návštěvu za Sherlockem Holmesem přišla mladá dáma, slečna Mary Morstanová. Watson popisuje její příchod:

„Slečna Morstanová vešla do pokoje pevným krokem a navenek se dokonale ovládala. Byla to mladá blondýnka menší postavy, trochu upejpavá, s rukavicemi na ruku, oblečená s maximálním vkusem. Střízlivost a jednoduchost kostýmu však naznačovala, že její prostředky nejsou neomezené. Kostým byl v tmavé, šedobéžové barvě, bez zbytečného lemování a ozdob, na hlavě měla malý turban stejně temného odstínu, oživený jen drobným bílým pírkem po straně. Její tvář nepřekvapovala pravidelnými rysy ani krásnou pleť, ale bylo v ní cosi líbezného a roztomilého a z velkých modrých očí vyzařovala vzácná oduševnělost a porozumění. Poznal jsem ženy mnoha národů ve třech různých světadílech, ale nikdy jsem dosud nespátril tvář, která by zřetelněji prozrazovala jemnou a citlivou povahu. Když usedala na židli, kterou jí Sherlock Holmes nabídl, neušlo mi, že se jí chvějí rty a třesou ruce. Celý její zevnějšek svědčil o krajním rozčilení.“

Co mohla být ta dáma zač? A co mohla chtít po detektivovi? Tyto otázky tvoří úvod příběhu *Podpis čtyř*, dobrodružství, které zavede Holmesa a Watsona do Indie a na Andamanské ostrovy, mezi trpaslíky a muže s dřevěnými nohama. Ještě než ale začne, je tu ta dáma, to kým je, co představuje, kam nás povede. Na několika stránkách budeme svědky prvního setkání Mary s Holmesem a Watsonem a porovnáme, jak velmi rozdílně muži reagují na svou návštěvnicu. Nejprve ale udělejme odbočku a zamysleme se nad tím, co se děje v podkroví naší mysli, když se prvně dostaneme do nějaké situace nebo když se, jako v případě *Podpisu čtyř*, poprvé setkáme s nějakým člověkem. Jak se vlastně aktivují obsahy mysli, o kterých jsme právě hovořili?

Už od počátku ovládá podkroví naší mysli její struktura – její obvyklý styl myšlení a činnosti, způsob, jakým jsme se postupně naučili vidět a hodnotit svět, zkreslení a heuristika, formující naše intuitivní, bezprostřední vnímání skutečnosti. I když se vzpomínky a zážitky uložené v jednotlivých lidských podkrovích liší, jak jsme právě viděli, obvyklý způsob jejich aktivace a vybavení je pozoruhodně podobný a ovlivňuje náš proces myšlení charakteristickým, předvídatelným způsobem. A jestliže existuje něco, k čemu tyto navyké procesy míří, je to tohle: naše mysl nic nemiluje tolik, jako dělat ukvapené závěry.

Na chvíli si představte, že jste na večírku. Stojíte ve skupině přátel a známých, s drinkem v ruce s nimi spokojeně klábosíte, když zahlédnete cizího člověka, který se chce zapojit do vaší konverzace. Ve chvíli, kdy otevře ústa – a dokonce ještě než došel až ke skupině – už jste si o něm bezpochyby utvořili pár předběžných dojmů, které dohromady tvoří poměrně ucelený, ale přesto potenciálně nepřesný obraz toho, co je tento cizinec zač. Co má Joe Cizinec na sobě? Nosí baseballovou čepici? Vy milujete (nesnášíte) baseball. Musí to tedy být skvělý (nudný) chlapík. Jakou má chůzi a držení těla? Jak vypadá? Snad neplešatí? To je ale hrozné. To si fakt myslí, že se může pověsit na někoho tak mladého a moderního jako jste vy? Jaký asi je? Pravděpodobně jste odhadli, v čem vám je podobný a v čem se od vás liší – je stejného pohlaví, rasy, sociálního původu, kolik vydělává? – a už jste mu dokonce pouze na základě jeho vzhledu a chování předběžně připsali typ osobnosti – je stydlivý? Společenský? Nervózní? Sebejistý? A možná, že Joe Cizinec je vlastně Jana Cizinka a má obarvené vlasy přesně tím samým odstínem, který použila vaše kamarádka z dětství těsně předtím, než jste spolu přestaly mluvit, a vy jste si vždycky myslela, že ty vlasy byly prvním příznakem blížícího se konce přátelství, a najednou těch vzpomínek máte plnou hlavu a ty ovlivňují, jak vnímáte tuhle novou osobu, Janu, která za nic nemůže. Ničeho jiného než vlasů si dokonce ani nevšimnete.

Když se Joe nebo Jana dají do řeči, doplňujete si do obrazu detaily, možná některé přesunete, jiné zdůrazníte, některé dokonce úplně vyřadíte. Sotva ale změníte svůj první dojem, který se začal tvořit ve chvíli, kdy se Joe nebo Jana vydali vašim směrem. Na čem se ale tento dojem zakládá? Je to opravdu něco podstatného? Pouze jste si například kvůli neposlušnému pramínku vlasů vzpomněli na bývalou kamarádku.

Když vidíme Joea nebo Janu, každá otázka, kterou si položíme, a každý detail, který vstoupí do naší mysli, takříkajíc vpluje dovnitř malým podkrovním okénkem, usměrňuje naši mysl aktivací určitých asociací. Ty nás pak nutí utvářet si úsudky o někom, koho jsme v životě neviděli, natož s ním mluvili.

Možná chcete říct, že takové předsudky nemáte, ale rozmyslete si to. Implicitní asociční test (IAT) měří rozdíl mezi vašimi vědomými postoji – těmi, o kterých víte, že je máte – a těmi nevědomými, které tvoří neviditelný rámec vašeho podkro-

ví a bezprostředně si je neuvědomujete. Tímto elektronickým nástrojem lze otestovat implicitní předpojatost vůči jakékoli skupině (na rozdíl od nejběžnějších testů, které měří rasové předsudky) tak, že se porovnávají reakční časy při asociacích kladných a záporných vlastností u fotografií představitelů sociálních skupin. Někdy jsou stereotypní pozitivní vlastnosti reprezentovány stejnou klávesou: slova „euroamerický“ a „dobrý“ jsou například obě spojena třeba se znakem „I“, „afroamerický“ a „špatný“ se znakem „E“, někdy to je jinak: „I“ je znakem pro „afroamerický“ a „dobrý“, zatímco „euroamerický“ a „špatný“ se dostaly pod znak „E“. Vaše tempo při třídění za těchto podmínek určuje vaši implicitní předpojatost. Vezměme si například rasové předsudky: jestliže třídíte rychleji, když „euroamerický“ a „dobrý“ patří pod stejný znak a to samé platí pro slova „afroamerický“ a „špatný“, vnímá se to jako důkaz implicitních rasových předsudků.*

Výsledky výzkumu jsou přesvědčivé a mnohokrát se zopakovaly: i lidé, kteří skórovali nejnižší v osobnostních dotaznících stereotypních postojů (například: spojujete kariéru více s ženami nebo s muži? – ohodnoťte na čtyřbodové škále od „rozhodně s ženami“ po „rozhodně s muži“), často vykazují rozdíly v reakčním čase v IAT, což o nich vypovídá něco úplně jiného. V IAT zaměřeném na rasové předsudky se ukázalo, že asi 68 procent z více než 2,5 milionu účastníků výzkumu má předsudky. V dalším testu 80 procent osob preferovalo mladší osoby před staršími, 76 procent upřednostnilo osoby bez jakéhokoli postižení. Pokud jde o sexuální orientaci, 68 procent participantů dalo přednost heterosexuálům před homosexuály, 69 procent štíhlým lidem před tlustými. A mohli bychom pokračovat dál.

Tyto předsudky pak ovlivňují naše rozhodování. To, jak vnímáme svět, bude mít účinek na závěry, ke kterým dojdeme, na naše hodnocení a volby, které v daných situacích provedeme. Neznamená to, že nutně budeme jednat zaujatě; jsme dokonale schopni odolávat elementárním impulsům naší mysli. Jde ale o to, že předsudky v naší mysli existují už na té nejhlubší úrovni. Protestujte si, že se vás to netýká, ale pravdou je spíše opak. Téměř nikdo není úplně imunní.

* Sami si můžete udělat IAT test online na webové stránce Harvardovy univerzity „Project Implicit“: implicit.harvard.edu.

Náš mozek je uzpůsoben pro rychlé úsudky a je vybaven cestičkami a zkratkami, které zjednodušují přijímání a hodnocení nesčetných vstupních informací, které se na nás každou sekundu valí z okolního prostředí. Je to naprosto normální. Kdybychom vážně hloubali nad každým prvkem, byli bychom ztraceni. Nehnuli bychom se z místa. Nikdy bychom se nedostali přes první úsudek. Nebyli bychom vlastně schopni žádného úsudku. Svět by se pro nás příliš rychle stal příliš složitým. Jak to vyjádřil William James: „Kdybychom si všechno pamatovali, bylo by nám po většinu času tak mizerně, jako bychom si nepamatovali vůbec nic.“

Náš způsob vnímání a chápání světa těžko podléhá změnám a naše předsudky jsou hodně dotěrné. Jejich odolnost a vlezlost ale ještě neznamená, že nejdou změnit vůbec. Ukazuje se, že i IAT lze oklamat – při opatřeních a mentálních cvičeních zaměřených na konkrétní předsudky, které jsou předmětem testu. Když například před IAT testem zaměřeným na rasové předsudky ukážete lidem obrázky černochů, kteří se baví na pikniku, intenzita jejich předsudků významně poklesne.

Holmes i Watson možná oba vynášejí okamžité úsudky, ale zkratky, které jejich mysl používá, jsou diametrálně odlišné. Tam, kde je Watson ztělesněním automatického myšlení a strukturálního propojení naší mysli v jeho obvyklém, převážně pasivním stavu, Holmes ukazuje, co je možné: jak můžeme přepojit tuto strukturu, abychom se vyhnuli okamžitým reakcím, které zabraňují objektivnějšímu a důkladnějšímu posouzení našeho okolí.

Vezměme si za příklad IAT ve výzkumné studii předsudků u lékařů. Nejprve každému lékaři ukázali obrázek padesátiletého muže. Na některých snímcích to byl běloch, na jiných černoch. Lékaři si poté muže na obrázku měli představit jako pacienta, u kterého se projevují symptomy podobné infarktu. Jak by ho léčili? Poté, co odpověděli, podstoupili IAT zaměřený na rasové předsudky. V jednom ohledu byly výsledky typické. U většiny doktorů se do určité míry projevil předsudky. Poté ale došlo k zajímavé věci: předsudek projevený v testu se ne vždy projevil v jako předsudek v léčbě hypotetického pacienta. Lékaři většinou řekli, že by předepsali potřebné léky jak bělochům, tak černochům – a co je dost zvláštní, zdánlivě více zaujatí lékaři ve skutečnosti léčili obě skupiny podobněji než ti méně předpojatí.

To, co se v naší mysli děje na instinktivní úrovni, a to, jak jednáme, není to samé. Znamená to, že předsudky lékařů zmizely, že jejich mysl nedošla k ukvapeným závěrům na základě implicitních asociací, které se objevují už na nejnižším stupni poznávání? To sotva. Znamená to ale, že vhodná motivace může takovou předpojatost narušit a učinit ji nepodstatnou pro skutečné jednání. Nemusíme jednat na základě ukvapených úsudků naší mysli. Naše chování je výhradně pod naší kontrolou – pokud ovšem chceme.

Přesně to samé, co se dělo, když jste na večírku uviděli Joea Cizince, se stává i tak bystrému pozorovateli, jako je pan Sherlock Holmes. Ovšem stejně jako lékaři, kteří se časem naučili usuzovat na základě určitých příznaků a odhlížet od těch nepodstatných, i Holmes se naučil třídit impulzy jeho mysli na ty, které by měly a neměly hrát roli při jeho odhadu neznámého člověka. Co to Holmesovi umožňuje? Pojdme se znovu podívat na setkání v *Podpisu čtyř*, kdy na scénu poprvé vstupuje Mary Morstanová, tajemná návštěvnice, abychom celý postup zachytili v akci. Vidí oba muži Mary ve stejném světle? Ani náhodou. První věcí, které si všimne Watson, je její vzhled. Je to, jak poznamenává, docela atraktivní žena. To je nepodstatné, Holmes na to. „Nejdůležitější je nedopustit, aby náš úsudek byl ovlivněn osobními kvalitami klienta,“ vysvětluje. „Klient je pro mě jen pouhým číslem, jedním z faktorů problému. Citové zaujetí je v rozporu s logickým uvažováním. Ujišťují vás, že nejroztomilejší ženu, jakou jsem kdy poznal, oběsili za to, že otrávil tři útlá dítká, aby získala jejich životní pojistku, a že ten nejodpornější muž, s nímž jsem kdy měl tu čest, je filantropem, který porozdával skoro čtvrt milionu ve prospěch londýnských chudých.“ Watson se ale nedá. „V tomhle případě ale...“ přeruší Holmes. Ten zavrtí hlavou. „Nikdy nedělám výjimky. Výjimka vyvrací pravidlo.“

Holmesovo stanovisko je dost jasné. Neznamená to, že neprožíváte emoce. Těžko také můžete odsunout dojmy, které se automaticky utvářejí ve vaší mysli (o slečně Morstanové poznamenává, „myslím, je to jedna z nejpůvabnějších mladých dam, jaké jsem v životě potkal“ – což je od Holmesa obrovská poklona). Nenecháte ale tyto dojmy, aby vám překážely v objektivním uvažování. („Jenomže láska je v citu, a cokoli je založeno na citu, nutně je v rozporu se zdravým a chladným rozumem, kterého si cením nade vše,“ dodává Holmes okamžitě po svém ocenění

Maryiny krásy.) Můžete je rozpoznat a odsunout stranou. Můžete přiznat, že vám Jane připomíná vaši nepřítelkyni ze střední školy, a nechat to být. Tahle emoční zátěž nemá ani zdaleka takový význam, jak si možná myslíte. A nikdy nic nepokládejte za výjimku. Ta neexistuje.

Ach, jak obtížné ale může být uplatňovat v praxi jeden nebo druhý princip – nebrat v úvahu emoce nebo nikdy nedělat výjimky, i když se vám chce sebevíc. Watson si strašně přeje uvěřit, že žena, která ho tak uchvacuje, je dokonalá, a připsat tak cokoli, co by na ní bylo špatného, nepříznivým okolnostem. Jeho neukázněná mysl stále porušuje obě Holmesova pravidla správného uvažování a vnímání: od činění výjimky po připuštění si emocí a naprostou neschopnost dosáhnout té chladné nestrannosti, která je pro Holmese vším.

Watson má už od začátku tendenci myslet si o jejich hostu jen dobré. Je přece už předtím v uvolněné, spokojené náladě a svým typickým způsobem žertuje se svým spolubydlícím detektivem. Říká se tomu afektivní heuristika: to, jak se cítíme, ovlivňuje to, jak myslíme. A uvolněné, spokojené rozpoložení vede ke vstřícnějšímu a méně obezřetnému pohledu na svět. Watson ještě ani neví, že brzy přijde návštěva, a už předem se mu ten člověk líbí. A když pak vstoupí? Je to jako na tom večírku. Když vidíme cizince, v naší mysli proběhne aktivace podle běžného schématu, které je dáno našimi minulými prožitky a současnými cíli, včetně naší motivace a aktuálního stavu. Když slečna Mary Morstanová vchází do Baker Street 221B, Watson vidí „mladou blondýnku menší postavy, trochu upejpavou, s rukavicemi na ruce, oblečenou s maximálním vkusem. Střízlivost a jednoduchost kostýmu však naznačuje, že její prostředky nejsou neomezené“. V té chvíli vyvolá tento obraz ve Watsonově mysli vzpomínky na jiné něžné blondýnky, které zná, ale ne ty lehkovážné, víte; ty prosté, obyčejné a skromné, jejichž krása vám nekřičí do obličeje, ale zakrývá ji šat, který je šedobéžový, „bez zbytečného lemování a ozdob“. A tak se výraz Maryiny tváře stává „líbezným a roztomilým, a z velkých modrých očí vyzařuje oduševnělost a porozumění.“ Watson uzavírá svůj úvodní chvalozpěv slovy: „Poznal jsem ženy mnoha národů ve třech různých světadílech, ale nikdy jsem dosud nespátřil tvář, která by zřetelněji prozrazovala jemnou a citlivou povahu.“

Milý doktor ihned z barvy vlasů, pleti a stylu oblečení posoudil povahu. Mary je podle vzhledu pravděpodobně prostá. Ale líbeznost? Přívětivost? Oduševnělost? Porozumění? Jemnost a citlivost? Watson nemá, podle čeho by usoudil na tyto vlastnosti. Mary ještě před ním neřekla ani slovo. Všechno, co udělala, bylo, že vstoupila do místnosti. Ve hře je už ale spousta předsudků, které spolu soupeří o vytvoření celkového obrazu této cizí dámy.

V jednu chvíli se Watson opřel o svou údajnou velkou zkušenost a obrovské zásoby ze svého podkroví s nálepkou ŽENY, KTERÉ ZNÁM, aby si dokreslil informace o své nové známé. I když se jeho znalost žen vztahuje na tři světadíly, není proč věřit, že jeho odhad je v této chvíli přesný – pokud se ovšem od někoho nedozvíme, že Watson do té doby vždy úspěšně na první pohled odhadl povahu ženy. Mám určité pochyby, že je to tak. Watson pohotově zapomíná, jak dlouho mu předtím trvalo, než své společnice poznal – a je možné, že je vlastně nepoznal vůbec (vždyť je to starý mládenec, který se právě vrátil z války, poraněný a skoro bez přátel. Jaká by asi byla jeho setrvalá motivace? A teď si představte, že by místo toho byl ženatý, úspěšný, a byl středem obdivu. Podle toho si pak přehrajte jeho hodnocení Mary).

Tato běžná a vlivná tendence je známá jako heuristika dostupných informací: vždy využíváme to, co jen naši myslí dostupné. Čím snadněji si to vybavíme, tím větší je naše jistota, že údaj je platný a pravdivý. Při jedné z klasických názorných ukázek tohoto efektu si lidé přečetli v delší textové pasáži několik jmen. Tato jména později považovali za jména slavných osob – pouze proto, že jim nedělalo problémy vybavit si tato jména, a svým úsudkem si byli dost jisti. Snadnost, s jakou si jména vybavili, pro ně byla dostatečným důkazem. Ani je nenapadlo, že by jejich pocit mohl pramenit z toho, že se s informací již předtím setkali.

Experimentátoři stále znovu prokazují, že když je někdo či něco vodítkem v prostředí, ať už jde o představu, osobu nebo slovo, jde pak lidem lépe najít souvztažné pojmy – jinak řečeno, tyto pojmy jsou tak dostupnější – a lidé častěji potom využívají těchto pojmů v sebejistých odpovědích, ať už jsou správné, nebo ne. Maryin vzhled spustil ve Watsonově mysli kaskádu asociací, které pak vytvořily mentální obraz Mary, který se skládá z náhodně aktivovaných asociací, ale nemusí se nutně

podobat „skutečné Mary“. Čím více Mary zapadá do vyvolaných představ – což je tzv. heuristika reprezentativnosti – tím silnější takový dojem bude a tím více si bude Watson svou objektivitou jistý.

Nemysleme teď na všechno ostatní, co Watson mohl či nemohl vědět. Další informace nejsou žádoucí. Je tu ale jedna otázka, kterou si dvorný doktor asi nepoloží: kolik skutečných žen, se kterými se setkává, je současně jemných, citlivých, oduševnělých, chápavých, líbezných a roztomilých? Jak obvyklý je tento typ osobnosti, pokud vezmeme v úvahu celou populaci? Troufám si odhadnout, že moc ne – i v případě, že vezmeme v úvahu blond vlasy a modré oči, které jsou bezpochyby znakem svaté nevinnosti a všeho, co k tomu patří. A kolik je celkem žen, na které si vzpomene, když uvidí Mary? Jedna? Dvě? Sto? Jak je velký tento vzorek? Opět bych se vsadila, že není příliš velký a že tento vybraný vzorek je ze své podstaty zkreslený.

Přestože nevíme, jaké jsou přesně asociace, které se spouští ve Watsonově mysli, když poprvé spatří Mary Morstanovou, tipovala bych, že to budou ty nejnovější (tzv. efekt novosti), ty nejvýznamnější (nejbarvitější a nejživější; a co ty modrooké blondýnky, které byly nezajímavé, bezvýrazné a neimponující? Pochybuji, že si na ně pamatuje; je to jako by neexistovaly), ty důvěrně známé (takové, které se do jeho mysli vracejí nejčastěji – a opět, asi to nebudou ty nejtypičtější). A tyto asociace zkreslily už od počátku jeho názor na Mary. Asi bude třeba, aby přinejmenším došlo k zemětřesení, aby to Watsona zviklalo v jeho původním odhadu.

Jeho neochvějnost bude o to silnější, protože původní spouštěč má fyzickou podstatu: nejčastěji se při odhadu necháme ovlivnit tvářemi lidí – a tváře také nejčastěji navozují asociace a reagujeme na ně jednáním, které se těžko mění. Podívejte se na následující fotografie, abyste pochopili, jak silně tváře opravdu působí.



1. Která z těchto tváří je přitažlivější? 2. Který z těchto mužů je kompetentnější?

Kdybych tyto fotografie promítla na pouhou desetinu sekundy, váš názor by pravděpodobně byl stejný jako názor stovek dalších lidí, kterým bych je ukázala stejným způsobem. To ale není všechno: tváře, na které jste se právě podívali, nejsou vybrány náhodou. Jsou to tváře dvou politických protikandidátů, kteří se ve Wisconsinu v roce 2004 zúčastnili voleb do senátu. Vaše hodnocení kompetence (což znamená sílu i spolehlivost) bude do velké míry souviset se skutečným vítězem (je to ten muž vlevo; shodovalo se vaše hodnocení kompetence s hodnocením ostatních?). Ve zhruba sedmdesáti procentech případů může hodnocení kompetence po sekundové expozici snímků předpovědět skutečné výsledky volebního boje. Bude to stejné ve volbách od Spojených států po Anglii, od Finska po Mexiko, od Německa po Austrálii. Naše mysl rozhodne, kdo bude nejlépe tuto povinnost pro nás vykonávat podle pevné brady a lehkého úsměvu. (A výsledek? Warren G. Harding měl ze všech prezidentů tu nejdokonalejší hranatou bradu.) Bezděčně děláme to, co bychom dělat neměli: činíme bleskové závěry založené na nepatrných, podvědomých vodítkách, které si ani neuvědomujeme – a následky se týkají situací daleko závažnějších než je ta, že Watson příliš spoléhá na pěknou tvářičku klient-

ky. Není připravený, a tak neobstojí před tím „racionálním a chladným rozumem“, kterého může zřejmě Holmes kdykoli využít.

Tak, jako prchavý dojem kompetence může být základem pro hlas ve volbách, i z Watsonova prvotního, spíše kladného hodnocení Mary vychází další dění, které utvrzuje jeho původní názor. Jeho úsudky bude i nadále hodně ovlivňovat efekt primarity, což je přetrvávající síla prvních dojmů.

Watson může se svými růžovými brýlemi daleko snadněji podlehnout haló efektu (pokud na vás nějaký prvek, zde fyzický vzhled, zapůsobí pozitivně, pravděpodobně budete i další prvky hodnotit stejně, a všechno, co do tohoto obrazu nebude zapadat, snadno a podvědomě potlačíte). Bude také náchylný ke klasické atribuční chybě: všechno špatné na Mary bude vnímat jako důsledek vnějších okolností – stresu, napětí, smůly, ať už jakékoli, a všechno pozitivní jako výsledek její povahy. Připíše jí všechno, co je dobré, a okolí bude moci za všechno, co je špatné. Náhoda a štěstí? Nepodstatné. Ví přece, že jsme obecně velice špatní v *jakémkoli* předpovídání budoucnosti, událostí i chování? Ani tohle pro jeho úsudek není důležité. Na rozdíl od Holmese, on v podstatě na tohle ani nepomyslel, natož aby v tomto ohledu sám sebe ohodnotil.

Watson asi stále nebude vědět, že jeho mysl dělá veletoleč, aby si udržela koherentní představu o Mary a vytvořila příběh založený na nesourodých informacích, který je smysluplný a v podstatě hezký. Jde svým způsobem o sebenaplňující proctví, které by potenciálně mohlo mít dost zvrácené důsledky. Jeho chování by mohlo přimět Mary, aby se chovala podle představy, kterou si o ní vytvořil. Když bude jednat s Mary, jako by byla krásnou světící, ona se na něho pravděpodobně zbožně usměje. Vycházejte z předpokladu, že to, co vidíte, je pravda, a pak dojdete přesně k tomu, co jste chtěli. Toho, že jste byli všechno, jen ne racionální a objektivní, si naštěstí nebudete vědomi. Jde o dokonale přesvědčivou iluzi, jejíž vliv je téměř neotřesitelný i tehdy, když veškerá logika mluví proti ní. (Vezměte si například, že lidé, kteří vedou přijímací pohovory, si udělají dojem o kandidátech během prvních pár minut setkání. A pokud kandidátovo chování později vypovídá o něčem

jiném, stále se spíše drží svého původního názoru, bez ohledu na to, jak průkazné a zjevné může být, že se mýlí.)

Pojďme si představit, že se potřebujete rozhodnout, jestli je jistá osoba – říkejme jí Amy – vhodnou kandidátkou na členku týmu. Nejprve vám o ní něco řeknu. Za prvé, je inteligentní a pracovitá. Tady se zastavíme. Už si asi myslíte *Jo, to je bezvadné, bude se s ní skvěle spolupracovat, inteligence a pracovitost jsou dvě věci, které bych rád u partáka viděl.* Ale co když jsem právě chtěla pokračovat v popisu slovy „závistivá“ a „tvrdohlavá“? To už není tak skvělé, že? Jenže vaše původní zaujetí bude mít značný vliv. Zřejmě nevezmete v úvahu druhé dvě vlastnosti a lépe budete hodnotit ty první. Když popis otočíte, stane se pravý opak; sebevětší inteligence a pracovitost nemůže spasit někoho, koho jste si nejprve představili jako tvrdohlavého závistivce.

Nebo se zamyslete nad následujícími dvěma popisy člověka:

inteligentní, šikovný, pracovitý, vřelý, rozhodný, praktický, opatrný;

inteligentní, šikovný, pracovitý, chladný, rozhodný, praktický, opatrný.

Při pohledu na oba seznamy si můžete povšimnout, že jsou stejné, až na jedno slovo: *vřelý* a *chladný*. A přece, když účastníci výzkumu slyšeli oba popisy a měli poté vybrat, které dvě vlastnosti nejlépe charakterizují danou osobu (ze seznamu 18 párových slov, z nichž měli vždy vybrat po jedné vlastnosti z páru), výsledné představy sestavené na základě obou seznamů se lišily. Participanti spíše posuzovali první osobu jako velkorysou a u druhé osoby soudili opak. Ano, mohli byste říct, velkorysost je ale neodmyslitelnou součástí vřelosti. Není tenhle úsudek běžný? Předpokládejme, že ano. Participanti zašli ve svých posudcích ale ještě o něco dále: první osobu i nadále hodnotili pozitivněji než druhou, a to i ve vlastnostech, které s vřelostí nemají nic společného. Nejenže první osobu považovali za přátelskou a oblíbenou (což je v pořádku), ale také ji častěji považovali za moudrou, spokojenou, milou, vtipnou, dobře vypadající, altruistickou a vynalézavou.

Jediné slovo může způsobit takový rozdíl: může zkreslit vaše celkové vnímání člověka, i když všechny ostatní popisné vlastnosti zůstávají stejné. A tento prvotní

dojem přetrvává, stejně jako u Watsona, jehož okouzlení vlasy, očima a oděvem slečny Morstanové bude i nadále ovlivňovat jeho posouzení této slečny jako člověka i představy o tom, co je nebo není schopna udělat. Rádi jsme zásadoví a neradi se pleteme, a proto náš prvotní dojem mívá ohromný vliv, bez ohledu na důkazy, které později mohou svědčit proti němu.

A co Holmes? Jakmile Mary odejde a Watson zvolá: „To je ale přitažlivá žena!“, Holmes pouze odtuší: „Opravdu? Ani jsem si nevšiml.“ A poté následuje jeho varování, abyste byli opatrní a nenechali se zmást osobními kvalitami.

Myslí tím Holmes, že si skutečně nevšiml? Právě naopak. Zpozoroval všechny tělesné detaily jako Watson, a pravděpodobně ještě mnoho dalších navíc. Neucinil ale stejný závěr jako Watson: že je to velmi přitažlivá žena. V tomto prohlášení přešel Watson od objektivního pozorování k subjektivnímu názoru a tělesné znaky obsadil citovými vlastnostmi. To je přesně to, před čím Holmes varuje. Holmes možná uznává objektivní podstatu její přitažlivosti (i když, pokud si vzpomínáte, i Watson začíná výrokem, že tvář Mary „nepřekvapovala pravidelnými rysy ani krásnou pleť“), ale toto pozorování nepovažuje za důležité už téměř ve stejném okamžiku, kdy k němu dojde.

Holmes a Watson se neliší pouze výbavou svého podkroví: v jednom podkroví je nábytek pořízený detektivem, který se považuje za samotáře, miluje hudbu a operu, kouření lulky a cvičnou střelbu na střelnici, esoterická díla o chemii a renesanční architektuře; v druhém je nábytek, patřící válečnému chirurgovi, který o sobě prohlašuje, že je sukničkář a miluje vydatné večere a společenské večery. Ti dva se především liší tím, jak jejich mysl tento nábytek organizuje. Holmes zná předsudky své myslí stejně dobře jako své boty nebo struny svých houslí. Ví, že pokud se zaměří na příjemný pocit, přestane být ostražitý. Ví, že pokud dovolí, aby ho některý z fyzických rysů ovlivnil, bude riskovat ztrátu objektivitu v celém dalším pozorování. Ví, že když dojde příliš rychle k úsudku, přehlédne většinu důkazů svědčících proti němu a zaměří se na prvky, které prvotní úsudek podporují. A také ví, jak silné je puzení jednat podle předběžného úsudku.

A tak se rozhodne, že si bude vybírat, které prvky si do myslí vpustí. Týká se to jak vybavení, které už jeho v myslí existuje, tak eventuální výbavy, která se sna-

ží protlačit skrze vstupní bránu hippokampu až do dlouhodobého úložiště. Nikdy bychom proto neměli zapomínat, že jakýkoli zážitek, jakýkoli aspekt našeho světa, kterému věnujeme pozornost, je možnou součástí naší budoucí paměti, novým kusem vybavení, novým obrázkem, který čeká na zařazení do složky, novým prvkem, který má zapadnout do našeho již přeplněného podkroví. Nemůžeme zastavit svou mysl, aby přestala tvořit elementární úsudky. Nemůžeme prověřit každou informaci, kterou si uložíme. Můžeme se ale dozvědět více o filtrech, které střeží vstup do naší mysli, a využít své motivace tak, abychom se více věnovali věcem souvisejícím s našimi cíli – a nepřikládat tolik významu těm dalším.

Holmes není žádný robot, jak ho dotčený Watson nazval, když nesdílel jeho nadšení pro Mary. (Jednoho dne i on řekne o ženě – Ireně Adlerové – že je nevhední. Ovšem až poté, co ho přetrumfla v souboji v duchaplnosti, prokázala, že je silnějším protivníkem než ti, s kterými se do té doby setkal, ať šlo o ženy či muže.) On jednoduše chápe, že vše je součástí většího celku, a to může pramenit jak z povahy, tak z okolností, bez ohledu na svou pozitivní či negativní hodnotu – a také ví, že prostor v podkroví je vzácný a my bychom měli být pečliví při výběru toho, co přidáme do krabic zaplňujících naši mysl.

Vraťme se nyní k Joeovi Cizinci či Janě Cizince. Odehrávalo by se setkání jinak, kdybychom se řídili Holmesovým přístupem? Vidíte Joeovu baseballovou čepici nebo Janin modrý pramínek vlasů, asociace – možná pozitivní, možná negativní – vám naskakují v mysli. Máte pocit, že tohle je člověk, s kterým chcete či nechcete strávit nějaký čas, abyste ho poznali... ale ještě než náš Cizinec otevře ústa, vy na chvíli poodstoupíte od sebe sama. Nebo, přesněji řečeno, více se nad sebou zamyslíte. Uvědomíte si, že vaše úsudky musely odněkud vzejít – vždycky to tak je, a podíváte se znovu na člověka, který se k vám snaží najít cestu. Objektivně vzato, je tu něco, na čem lze založit váš okamžitý dojem? Mračí se snad Joe? Odstrčila snad Jane někoho, když se vydala k vám? Ne? Pak tedy vaše averze pochází odjinud. Možná, že pokud se nad tím alespoň na chvíli zamyslíte, přijdete na to, že je to tou baseballovou čepicí nebo modrým pramínkem vlasů. A možná na to nepřijdete. V obou případech si ale uvědomíte, že jste se za prvé naprogramovali, aby se vám někdo líbil nebo nelíbil, i když jste ho nikdy neviděli, a za druhé – uznali jste, že

je třeba opravit svůj dojem. Kdo ví, možná ten první byl správný. Když ale k němu dojdete podruhé, bude se přinejmenším zakládat na objektivních faktech a utvoříte si ho až poté, co jste dali Joeovi nebo Janě šanci promluvit. Nyní můžete konverzace využít, abyste skutečně pozorovali – tělesné detaily, osobité projevy, výrazy. Množství důkazů, s kterými budete zacházet s plným vědomím, že jste se už dříve na určitém bodě rozhodli přikládat více váhy některým znakům více než jiným a které se podle toho pokusíte přehodnotit.

Možná, že se Jana vůbec nepodobá vaší kamarádce. Možná, že i když s Joem nesdílíte lásku k baseballu, jde opravdu o někoho, koho byste chtěli poznat. Anebo jste třeba celou dobu měli pravdu. Konečný výsledek je méně důležitý než to, jestli jste si aspoň na chvíli uvědomili, že žádný úsudek – ať už kladný nebo záporný, přesvědčivý či zdánlivě nenapadnutelný – se neutváří jen tak z ničeho. V době, kdy si svůj úsudek uvědomíte, prošel už důkladným sítím interakce podkroví vaší mysli a okolního prostředí. Nemůžeme vědomě zabránit, abychom si tyto úsudky utvářeli, ale můžeme se naučit porozumět svému podkroví, jeho osobitosti, sklonům a zvláštnostem a v posuzování člověka, pozorování situace nebo rozhodování se co nejvíce snažit znovu začít na neutrálnější půdě.

Vliv prostředí: jak na nás působí nepodstatné faktory

V případě Mary Morstanové, Joea Cizince nebo Jany Cizinky se naše předsudky aktivovaly kvůli prvkům jejich fyzického vzhledu, které byly nedílnou součástí situace. Někdy se ovšem naše předsudky aktivují vlivem faktorů, které nemají s tím, co právě děláme, vůbec nic společného – a tyto prvky jsou velmi záluďné. I když jsou často zcela mimo naše vědomí – a vlastně, právě kvůli tomu – a naprosto se nevztahují k tomu, co právě děláme, mohou snadno a silně ovlivnit náš úsudek. Naše okolí nás formuje v každém okamžiku. V povídce „Dům U Měděných buků“ jedou Watson s Holmesem na venkov. Když jedou kolem Aldershotu, Watson pohlédne z okna na domky, které míjejí.

*„Nejsou svěží a kouzelné?“ zvolal jsem s nadšením člověka, který se právě vy-
nořil z mlh Baker Street.*

Holmes však zavrtěl vážně hlavou.

„Víte, Watsone,“ řekl, „člověk založený jako já je ustavičně pronásledován prokletím, že se na všechno na světě umí dívat jen z hlediska vlastního speciálního zájmu. Vy se při pohledu na domečky roztroušené tu a tam po krajině obdivujete jejich kouzlu. Ale když se na ně podívám já, napadne mne jen, jak jsou odloučené od světa a jak beztrestně by se v nich dal spáchat zločin.“

Holmes a Watson se snad dívají na ty samé domy, ale to, co vidí, je zcela odlišné. I když si Watson zvládne osvojit všechny Holmesovy pozorovací dovednosti, jejich původní zážitek bude i přesto nezbytně jiný. Je to proto, že se Watsonovy vzpomínky a návyky nejen zcela liší od Holmesových, ale odlišné jsou i okolní podněty, které zachytí zrakem a které tak nasměrují jeho myšlenkový proces po určité linii.

Watsonova mysl byla působením předurčena uvažovat určitým způsobem a všimnout si určitých věcí dávno před tím, než zaníceně obdivoval krásu oněch domů. Zatím stále ještě tiše sedí ve vagónu, pozoruje půvab té scenérie, „překrásný jarní den a na světle modré obloze lehké bílé obláčky plující od západu k východu.“ A tam, uprostřed stromů plných nového jarního listí stojí domy. Co je překvapivého na tom, že Watson vidí svět v růžových šťastných barvách? Díky kráse bezprostředního okolí je přívětivě naladěn.

Toto naladění nemá ale k vytváření dalších úsudků žádný vztah. Ty domy by zůstaly stejné, i kdyby byl Watson smutný a sklíčený; pouze jeho pohled na ně by se asi změnil (nepřipadaly by mu možná jako opuštěné a pochmurné?). V tomto konkrétním případě příliš nezáleží na tom, jestli Watson vnímá ty domy jako přívětivé nebo ne. Ale co kdyby si řekneme o nich vytvořil představu ještě předtím, než by se k nim přiblížil, třeba aby požádal o možnost zatelefonovat si, aby provedl dotazování pro výzkum nebo vyšetřil zločin? Náhle by hrálo velkou roli i to, jak jsou domy bezpečné. Opravdu chcete osobně zaklepat na dveře domu, pokud existuje možnost, že obyvatelé žijící za jeho dveřmi jsou zlí a mají sklony beztrestně páchat zločiny? Raději byste se ve svém úsudku o domě neměli mýlit – neměl by být jen výsledkem toho, že je ten den zrovna hezky. Stejně je třeba vědět, že podkroví naší mysli mimoděk ovlivňuje náš úsudek, musíme si uvědomovat i vliv vnějšího pro-

středí na tyto úsudky. Jen proto, že něco nemáme ve svém podkroví, neznamená, že to nemůže velmi reálně ovlivnit jeho činnost.

„Objektivní“ prostředí neexistuje. Jde pouze o naše vnímání prostředí, a to se částečně odvíjí od způsobu, jakým myslíme (Watsonova tendence) a zčásti od aktuálních okolností (slunečný den). Pro nás je ale obtížné uvědomit si, nakolik vstupní filtry našeho podkroví ovlivňují, jak vnímáme svět. Pokud se jedná o to užít si ideálního jarního dne, zaskočený Watson v tom není jistě sám – a těžko mu mít za zlé, jak reaguje. Počasí je nesmírně vlivný činitel, který na nás často působí, i když to možná ani nevnímáme. Když je hezky, lidé například tvrdí, že jsou šťastnější a celkově spokojenější se životem, než když prší. Vůbec si ale neuvědomují tuto souvislost – upřímně věří, že prožívají život plněji, když vidí na jasně modré obloze zářit slunce, podobné tomu, které Watson vidí z okna vagónu.

Tento jev se netýká jen prostých osobních výpovědí a podílí se i na závažných rozhodnutích. Když prší, věnují studenti, kteří si vybírají vysokou školu, více pozornosti vyučujícím profesorům než ve dnech, kdy svítí slunce, a protože každá standardní odchylka vzrůstá, když student navštíví vysokou školu v den, kdy je zataženo, existuje o devět procent vyšší pravděpodobnost, že se student skutečně na tuto vysokou školu přihlásí. Finančníci neradi riskují ve dnech, kdy se pokazilo počasí; ve chvíli, kdy se objeví slunce, je tomu častěji naopak. Počasí neutváří pouze hezkou scénérii, má daleko větší dopad. Přímo ovlivňuje to, co vidíme, na co se soustředíme a jak hodnotíme svět. Opravdu se vám chce vycházet z atmosférické situace při výběru vysoké školy, při posuzování své celkové spokojenosti (bylo by pro mě zajímavé zjistit, jestli k rozhodnutím o rozvodu nebo rozchodu dochází častěji v deštivých dnech) nebo při obchodních rozhodnutích?

Holmes je naproti tomu vůči počasí imunní – celou cestu vlakem zůstal zcela zaujatý svými novinami. Přesněji řečeno – není úplně imunní, ale chápe, jak je soustředěná pozornost důležitá, a proto si nevěšmá krásy dne, podobně jako přešel Maryin půvab slovy „Ani jsem si nevěšiml“. Samozřejmě, že si všiml. Otázkou je, zdali se rozhodl, že tomu bude věnovat pozornost, a v důsledku toho dovolí i změnu ve výbavě podkroví své mysli. Kdo ví, jak by ho bylo ovlivnilo slunce, kdyby nepřemýšlel o nějakém případě a nechal svého ducha jen tak potulovat, ale sku-

tečnost je taková, že se soustředí na úplně jiné podrobnosti a zcela odlišný kontext. Na rozdíl od Watsona je pochopitelně nervózní a zcela ponořený do sebe. Právě ho přece povolala mladá žena, která tvrdí, že je s rozumem v koncích. Holmes je zamyšlený, zcela zabraný do hádanky, kterou má řešit. Překvapí vás tedy, že mu domky připomínají právě tu situaci, která mu leží na mysli? Možná nejde o tak náhodný účinný faktor, jakým je pro Watsona počasí, ale i přesto usměrňuje tok Holmesových myšlenek.

Můžete ale (a správně) namítnout: nečetl snad Watson ten samý telegram od znepokojené klientky? To jistě. Pro něho tahle věc ale není ani zdaleka tak důležitá. O to právě u účinných faktorů jde: způsob, jakým působí na vás, může být jiný, než jak působí na mě. Připomeňte si předchozí diskusi o struktuře podkroví mysli, našich navyklých předsudcích a způsobech myšlení. Tyto navyklé způsoby myšlení musí vzájemně reagovat s prostředím, aby kontrolu nad myšlenkovými procesy plně převzaly sotva zřetelné, předvědomé vlivy; a hlavně ty pak ovlivňují, čeho si všimneme a jak si tento prvek pak najde cestu do naší mysli.

Představte si, že jsem vám předložila soubory o pěti slovech a požádala vás, abyste z každého souboru utvořili věty o čtyřech slovech. Ta slova vypadají dost nevinně, ale jsou mezi nimi ukryté takzvané cílové podněty: jsou to slova jako *osamělý*, *opatrný*, *Florida*, *bezmocný*, *nůž* a *důvěřivý*. Připomínají vám něco? Pokud je seskupíme dohromady, mohou vám docela dobře připomenout stáří. Když je ale rozmístíte do třiceti souborů o pěti slovech, je jejich efekt o dost nenápadnější – vlastně natolik, že si ani jeden účastník, který viděl věty, neuvědomil, že by spolu nějak tematicky souvisely – výzkumný soubor čítal šedesát účastníků ve dvou výzkumných šetřeních po třiceti. To, že si to neuvědomili, ale neznamenalo, že tato slova na ně nezapůsobila.

Pokud jste jako jeden z těch stovek lidí, u kterých se tento programující úkol využíváný od roku 1996 použil, dojde k několika věcem. Budete chodit pomaleji než předtím a možná budete i trochu shrbení (obojí je důkazem ideomotorického efektu tohoto programování – či jeho účinku na aktuální fyzickou aktivitu). Budete mít horší výkon v úlohách prověřujících kognitivní schopnosti. Budete pomaleji reagovat na určité otázky. Dokonce se možná budete cítit tak nějak starší a una-

venější než dříve. Proč? Byli jste právě vystaveni Florida efektu: sérii stereotypů vztahujících se k věku, které, aniž byste si toho byli vědomi, aktivovaly řadu uzlových bodů a konceptů ve vaší mysli, které vás pak přiměly myslet a jednat určitým způsobem. Jde o základ tzv. primingu.*

Aktivace konkrétních uzlových bodů a její šíření ale závisí na vašem vlastním podkroví a jeho specifických vlastnostech. Pokud například pocházíte z kultury, která si velmi cení moudrosti starších lidí, stále jste asi mohli chodit pomaleji, ale mohli jste být o něco *rychlejší* v řešení kognitivních úloh. Jestliže jste naproti tomu někdo, kdo má ke starším lidem silně negativní postoj, mohli jste zažívat fyzické účinky opačné těm, které se projevíly u ostatních: možná jste chodili o něco rychleji a drželi tělo více zpříma – abyste prokázali, že se lišíte od cíleného účinného faktoru. A to je právě ono: žádný účinný faktor neexistuje ve vzduchoprázdnu. Jeho dopady se liší. Ačkoli lidé na něho mohou reagovat různě, nějak reagovat musí nicméně vždycky.

To je v podstatě důvod, proč má stejný telegram jiný význam pro Watsona a pro Holmese. U Holmese spouští očekávané schéma související s nastavením mysli zvyklé řešit zločiny. Pro Watsona neznamena téměř nic a brzy na něj zapomene díky krásné obloze a štěbetajícím ptákům. Je to opravdu tak překvapivé? Celkově vzato můžeme podle mého předpokládat, že Watson vnímá svět jako přívětivější místo než Holmes. Často se upřímně diví Holmesovým podezřením a žasne nad množstvím jeho méně srozumitelných dedukcí. Tam, kde Holmes snadno vidí zlý úmysl, Watson si všimne krásného a sympatického obličeje. Tam, kde Holmes využívá svých encyklopedických znalostí spáchaných zločinů a ihned aplikuje minulé na přítomnost, Watson nemá žádné takové zásoby informací k dispozici a musí se spolehnout na to, co zná: medicínu, válku a své krátké bydlení s vynikajícím detektivem. Přidejte k tomu Holmesův sklon vplout do světa své mysli a izolovat se vůči rušivým vlivům, když právě řeší případ a hledá, jak jednotlivé střípky poskládat v celek, a porovnejte to s Watsonem, který vždy s potěšením zaznamenává krásu

* Tímto výrazem se v psychologii označuje druh paměti na nevědomé úrovni, který ale člověka ovlivňuje a orientuje. Člověk je pak implicitně připraven („předprogramován“) myslet a jednat určitým způsobem (pozn. překl.).

jarního dne a půvab zvlněných kopců, a dostanete dvě podkroví, která se dost liší svou strukturou a obsahem a která budou pravděpodobně posuzovat skoro každou vstupní informaci úplně jinak.

Nikdy nesmíme zapomenout vzít v úvahu běžné nastavení mysli. Každá situace je kombinací stálejších a momentálních cílů a motivace – tedy struktury našeho podkroví a jeho aktuálního stavu, dá-li se to tak říci. Účinný faktor, ať je to slunečný den nebo úzkostný telegram či seznam slov, může spustit naše myšlenky určitým směrem, ale co a jak spustí, závisí především na vnitřku našeho podkroví a na tom, jak jsme strukturu naší mysli využívali do té doby.

Je tu ale i dobrá zpráva: účinný faktor pozbývá účinnosti ve chvíli, kdy si ho uvědomíme. Jak je to s těmi studiemi o počasí a náladě? Efekt vymizel, jestliže si byly pokusné osoby předtím zcela jasně vědomy toho, že je deštivý den: pokud dostaly otázku na počasí, ještě než mluvily o intenzitě svého štěstí, počasí už na pocit štěstí nemělo žádný vliv. Ve výzkumech zaměřených na vliv prostředí na emoce dochází k eliminaci účinného faktoru, jestliže je stavu pokusné osoby přikládán důvod, který s emocemi nesouvisí. V jedné z klasických výzkumných studií například dostanete dávku adrenalinu a poté komunikujete s někým, kdo projevuje silné emoce (mohou být pozitivní nebo negativní) a pravděpodobně budete tyto emoce projevovat také. Když vám ale řeknou, že injekce, kterou jste dostali, bude mít zřejmě fyzicky nabuzující účinky, zrcadlení emocí už nebude takové. Je jasné, že primingové studie je velmi obtížné opakovat: jestliže jakkoli upozorníte na primingový mechanismus, experiment bude mít pravděpodobně až nulový efekt. Jestliže známe důvod svého jednání, přestává na nás působit: nyní je zde něco, čemu můžeme připsat jakékoli emoce či myšlenky, které jsme pocítili, a proto si už nemyslíme, že popud přichází z naší mysli a že je důsledkem naší vlastní volby.

Aktivace našeho pasivního mozku

Takže jak se jen Holmes dokáže osvobodit od okamžitých, předvědomých úsudků své mysli? Jak to, že se umí izolovat od vnějších vlivů, kterými na něho v každém okamžiku působí okolní prostředí? Klíčem ke všemu jsou právě všímavost a schopnost být přítomen. Holmes změnil pasivní fázi absorbování informací, podobnou

prosakující houbě (některé informace se dostanou dovnitř, některé jedním otvorem přijdou a jiným hned odejdou a houba do toho po celý proces nemá co mluvit) v aktivní proces, v ten samý typ pozorování, o kterém se brzy budeme bavit podrobně. A tento proces pak nastavil jako běžné fungování své mysli.

Na té nejelementárnější úrovni si uvědomuje – tak jako vy právě teď – jak náš myšlenkový proces začíná a proč je tak důležité mu hned zpočátku věnovat pozornost. I kdybych vás zastavila a vysvětlila vám důvody vzniku každého z vašich dojmů, asi byste je přesto nezměnili („Stejně mám ale samozřejmě pravdu!“), ale už byste alespoň věděli, odkud se vzaly. A postupně byste mohli zjistit, že svou mysl přistihnete ještě *dřív*, než udělá ukvapený úsudek – a tehdy spíše budete naslouchat její moudrosti.

Holmes nebere nic, ani jediný dojem jako samozřejmost. Nedovolí žádnému podnětu, který náhodou zachytí zrakem, aby určil, co se dostane či nedostane do podkroví jeho mysli a jak se obsah podkroví bude či nebude aktivovat. Je neustále aktivní a dává pozor, aby se nějaký zbloudilý účinný faktor nevkradl za hradby jeho bezvadně udržované mysli. A i když setrvalá pozornost může být vyčerpávající, v situacích, kde na takovém úsilí záleží, se může vyplatit – a časem možná zjistíme, že je to stále méně namáhavé.

Všechno, co v podstatě musíte udělat, je ptát se sebe sama na otázky, které si Holmes pokládá běžně. *Je něco přebytečného v problému, který právě řeším, co stále ovlivňuje můj úsudek?* (odpověď bude vždy ano.) *Pokud je to tak, jak to ovlivňuje mé vnímání? Co způsobilo na můj první dojem – a jak tento první dojem potom ovlivnil ty další?* Neznamena to, že Holmes nepodléhá primingu; je si jen příliš dobře vědom jeho vlivu. Takže tam, kde Watson okamžitě pronáší úsudek o ženě či venkovském domku, Holmes hned opraví jeho dojem svým *Ano, ale...* Jeho poselství je jednoduché: nikdy nezapomínejte, že první dojem je jen první dojem a chvílku zapřemýšlejte, co jej způsobilo a jaký význam to může mít pro váš celkový záměr. Naše mysl bude dělat určité věci, ať už to chceme nebo ne. S tím nic nenaděláme. Můžeme ale změnit to, jestli vezmeme onen první dojem jako bernou minci – nebo jestli jej důkladněji prověříme. Vždy bychom také měli pamatovat na účinnou kombinaci všímavosti a motivace.

Jinak řečeno, buďte skeptičtí k sobě i své vlastní mysli. Aktivně pozorujte, překonejte pasivitu, na kterou jste zvyklí. Bylo něco důsledkem momentálního objektivního chování (ještě než jste nazvali Mary světicí, viděli jste, že by udělala něco, co by vás vedlo k tomuto přesvědčení?) nebo jen subjektivního dojmu (no, *vypadala* neuvěřitelně mile)?

Když jsem byla na vysoké škole, pomáhala jsem organizovat globální modelovou konferenci Spojených národů. Každoročně jsme vycestovali do jiného města a pozvali univerzitní studenty, aby se připojili k simulovanému shromáždění. Měla jsem roli předsedkyně komise: připravovala jsem témata, řídila diskuse a na konci konferencí jsem udělovala ceny studentům, kteří si podle mého vedli nejlépe. Bylo to docela férové. Až na ty ceny.

Během prvního roku jsem si povšimla, že studenti z Oxfordu a Cambridge odjížděli domů s nesrovnatelně větším cen pro řečníky. Opravdu byli ti studenti prostě o tolik lepší nebo bylo ve hře něco jiného? Měla jsem podezření, že platí to druhé. Konference se přece účastnili zástupci nejlepších světových univerzit, a i když Oxford a Cambridge byly bezpochyby výjimečné školy, nevěděla jsem o tom, že by nutně a stále měly ty nejlepší delegáty. Co se to dělo? Byli mí kolegové, kteří také udělovali ceny, abych tak řekla – zaujatí?

V dalším roce jsem se rozhodla, že to zkusím zjistit. Snažila jsem se sledovat svou reakci na každého studenta, když mluvil, všímala jsem si svých dojmů, argumentů, které byly vzneseny, jaká byla přesvědčivost tvrzení a jak byla podána. A tady jsem objevila něco, co bylo dost znepokojivé – mým uším *zněli* studenti z Oxfordu a Cambridge kultivovaněji. Postavte vedle sebe dva studenty, nechte je, aby řekli stejnou věc, a mně se bude líbit víc ten s britským přízvukem. Nedávalo to vůbec žádný smysl, ale v mé mysli ten přízvuk evidentně aktivoval nějaký stereotyp, který pak zkreslil zbytek uvažování – až jsem si, jak se blížil konec konference a přicházel čas rozhodnout, komu udělit ceny, byla jistá, že moji britští delegáti jsou nejlepší ze všech. Nebylo to příjemné zjištění.

Mým dalším krokem bylo aktivně tomu vzdorovat. Zkusila jsem se soustředit pouze na obsah: co každý student říká a jak to říká? Bylo to platným příspěvkem

do diskuse? Nebo naopak jen přeformuloval postřeh někoho jiného a nepřispěl ničím opravdu důležitým?

Lhala bych, kdybych řekla, že to bylo snadné. Ať jsem se snažila sebevíc, přistihla jsem se, že mě stále okouzlují intonace a přízvuk, kadence vět a nikoli jejich obsah. A tady to začíná být skutečně děsné: ke konci jsem *stále* cítila nutkání udělit své delegátce z Oxfordu cenu pro nejlepšího řečníka. Zjistila jsem, že si říkám, že opravdu byla nejlepší. *A nekoriguji to příliš opačným směrem, když se mi to tolik nedaří připustit a v podstatě ji penalizuji za to, že je Britka? Já* jsem nebyla tím problémem. Mé ceny by byly opravdu zasloužené, i kdyby je náhodou dostala studentka z Oxfordu. Zaujatí byli totiž všichni ostatní.

Až na to, že moje oxfordská delegátka nebyla nejlepší. Když jsem nahlédla do svých podrobných poznámek, shledala jsem, že si několik studentů trvale vedlo lépe než ona. Moje poznámky a paměť spolu byly v příkrém rozporu. Nakonec jsem se řídila poznámkami. Byl to zápas až do poslední chvíle a ani potom jsem se nemohla zbavit neodbytného pocitu, že jsem dívku z Oxfordu ošídila.

Naše intuice je mocná, a to i tehdy, když není úplně správná. Je tedy zásadní ptát se, jsme-li pod silným vlivem intuice (tohle je ale báječný člověk; krásný dům; úctyhodné snažení; nadaný diskutér): z čeho moje intuice vychází? A můžu se na ni skutečně spolehnout – nebo je pouze důsledkem klamů mojí mysli? Užitečné je vnější objektivní ověření, jako byly moje poznámky z komise. Vždycky to ale není možné. Někdy si jen potřebujeme uvědomit, že ačkoli jsme si jisti svou naprostou nezaujatostí a tím, že nic z vnějšku neovlivňuje naše úsudky a volby, že pravděpodobně ani tehdy nejednáme úplně racionálně a objektivně. V poznání, že častokrát je nejlepší nespoléhat se na vlastní úsudek, je klíč ke zdokonalení vlastního usuzování tak, abychom se na ně mohli opravdu spolehnout. Navíc, pokud skutečně chceme usuzovat bezchybně, naše prvotní vštípení informací může mít už ze začátku méně možností vymknout se naší kontrole.

Ale více než pouhé uvědomění si této věci, je její neustálé procvičování. Bezchybná intuice není opravdu o ničem jiném než o tréninku, o tom, že naučenou heuristiku nahradíme touto dovedností. Stejně jako nejsme nepozorní, nejsme ani předurčení k tomu, abychom jednali v souladu s našimi chybnými návyky v myš-

lení. Děláme to jen proto, že se opakovaně dostáváme do situací, kde si je nacvičíme – a také kvůli nedostatku všímavé pozornosti, na které si Holmes tolik zakládá. Nemusíme si uvědomovat, že jsme svou mysl podněcovali k určitému typu myšlení, ale je to tak. Je to zároveň dobrá i špatná věc – když jsme to svou mysl naučili, můžeme ji to i odnaučit nebo ji to naučit jinak. Jakýkoli návyk lze změnit na jiný. Časem tato dovednost může změnit heuristiku. Jak říká Herbert Simon, jeden ze zakladatelů dnešního oboru usuzování a rozhodování: „Intuice není nic víc a nic méně než znovupoznání.“

Holmes má před námi o tisíce hodin tréninku náskok. Jeho návyky se utvářely během bezpočtu příležitostí, čtyřiaadvacet hodin denně, tři sta šedesát pět dní v roce, rok po roce od jeho útlého dětství. V jeho přítomnosti je snadné nechat se odradit – ale užitečnější by mohlo být nechat se namísto toho inspirovat. Jestli to dokáže on, dokážeme to i my. Jen to bude nějaký čas trvat. Návyky, které se formovaly po tak dlouhý čas, že nyní pronikají každým coulem naší mysli, se nemění snadno.

Prvním krokem je být bdělý. Holmes je vnímavý, což mu umožňuje vyhnout se mnoha chybám, kterých se dopouští Watson, policejní vyšetřovatelé, jeho klienti a protivníci. Ale jak přechází od vnímavosti k něčemu víc, k něčemu uskutečnitelnému? Tento proces začíná pozorováním: jakmile pochopíme, jak funguje podkroví naší mysli a jak vzniká náš proces myšlení, budeme moci zaměřit naši pozornost k důležitým věcem – a odklonit ji od věcí, které důležité nejsou. A to je úkolem všímavého pozorování, o kterém nyní bude řeč.

ZDROJE

- „Co je mi k čertu po sluneční soustavě?“ ... „Představuji si, že lidský mozek je zpočátku jako malé, prázdné podkroví...“ Studie v šarlatové, 2. kapitola – Metoda dedukční, str. 15
- „Dejte mi problémy, dejte mi práci...“ Podpis čtyř, 1. kapitola – Vědecká dedukce, str. 106

- „*Slečna Morstanová vešla do pokoje...*“ „*Nejdůležitější je nedopustit, aby náš úsudek byl ovlivněn osobními kvalitami klienta*“ Podpis čtyř, 2. kapitola – Obeznamení s případem, str. 112, 113, 116
- „*Nejsou svěží a kouzelné?*“ zvolal jsem ... Příběhy Sherlocka Holmese, povídka „Dům U Měděných buků“, str. 418

ČÁST DRUHÁ

**OD POZOROVÁNÍ
K PŘEDSTAVIVOSTI**



TŘETÍ KAPITOLA

Zařizování podkroví mysli: vliv pozorování

Byl nedělní večer a přišel čas, aby tatínek vytáhl četbu. Už předtím v tomto týdnu dočetl *Hraběte Monte Christa* – byl to klopotný proces, který celý trval několik měsíců – a lafka byla nastavena opravdu vysoko. A tehdy, daleko od francouzských zámků, pevností a pokladů, jsem se setkala s mužem, který se dokázal podívat na nového známého a prohlásit s naprostou jistotou, „Vidím, že jste byl v Afghánistánu.“ A Watsonova odpověď „Jak jste to, proboha, poznal?“ přesně vyjádřila to, jak jsem se v tu chvíli cítila. Jak to jen, k čertu, *poznal*? Bylo mi jasné, že celá ta věc není jen záležitostí detailního pozorování.

Nebo ano? Když se Watson diví, jak mohl vůbec Holmes vědět o jeho vojenské službě za války, předpokládá, že to někdo předtím detektivovi řekl. Je prostě nemožné, aby někdo takovou věc odhadl jen z ... toho, že se podívá. „Nic takového,“ říká Holmes. Je to zcela možné. A pokračuje:

Věděl jsem, že jste přijel z Afghánistánu. Jsem zvyklý myslet tak rychle, že jsem dospěl k závěru, aniž jsem si uvědomil, jak jsem k tomuto závěru přišel. Jisté je, že jsem musel uvažovat, a to takto: „Ten člověk vypadá jako lékař a také jako voják. Je to tedy vojenský lékař. Právě přijel z tropických krajín, protože má snědý obličej. To není jeho přirozená barva, protože zápěstí má světlé. Musel toho mnoho prodělat, byl nemocen – to je vidět na jeho vyhublém obličejí. Byl zraněn do levé paže. Drží ji strnule a nepřirozeně. Kde v tropech mohl anglický lékař zažít tolik útrap a být zraněn? Zřejmě v Afghánistánu.“ Tento sled myšlenek mi proběhl hlavou ani ne za vteřinu. Řekl jsem vám tedy, že jste přijel z Afghánistánu. A vy jste byl překvapen.“