

Mlčenlivý přítel

Vojtěch Juřík

Psychologický ústav FFMU, Brno
info@psychologon.cz

Pokud se někdy zeptáte svého kamaráda, co plánuje na prázdniny a on Vám odpoví pouze zarputilým mlčením, nemějte mu to za zlé. Po přečtení tohoto článku jeho chování jistě porozumíte, ba navíc možná kamarádova cena ve Vašich očích ještě vzroste. Proč vlastně o svých budoucích plánech mlčet nám prozradí Derek Sivers.

If you ask your friend what's his plan for this summer and he is just quiet still, don't be angry with him. After reading this article you surely understand what is going on and maybe you appreciate your friend's behaviour. Why it is better not to speak loud about your plans tells us Derek Sivers.

Key words: goal, social reality, satisfaction, motivation

Patříte mezi lidi sdílné, kteří se o všech svých rozhodnutích rádi poradí s širokým okolím? Nebo naopak preferujete trochu tajemnosti a jen tak se o své budoucí cíle nepodělíte? Věřte nebo ne, druhá varianta, tedy raději o svých plánech mlčet, je pro člověka mnohem výhodnější. Derek Sivers nám ve své přednášce vysvětluje proč.

Každý z nás si občas klade jisté cíle, předsevzetí do budoucna. Máme občas tendence zhubnout, naučit se jazyk, dodělat školu, nebo prostě vzít psa ven. Je naprosto přirozené, že tu aktuální a geniální myšlenku vyvenčit psa a přitom si tak trochu zasportovat máme chuť okamžitě oznámit celé široké veřejnosti (aby i ona pochopila, jak jsme tvořiví). V okamžiku, kdy ale o svých záměrech pohovoříme s přáteli, naše další snahy v této oblasti významně ochladnou a poněkud zanedbáváme kroky, které k našemu předsevzetí vedou.

Ve své přednášce Sivers uvádí výzkumy, kdy respondenti vypověděli své osobní cíle. Polovina z účastníků výzkumu potom o svých cílech řekla ostatním, druhá polovina nikoliv. Když se následně obě skupiny pustily do tříčtvrtěhodinové práce, která měla vést k dosažení vytyčených cílů, ukázalo se, že u respondentů vyřčená přání nejenom snižují intenzitu práce vykonané na úkolu, ale dochází rovněž ke zkreslení při respondentově odhadu toho, jak je s úkolem daleko. Ti, kteří se o cíl s okolím podělili, pracovali na rozdíl od nesdílných kolegů v průměru méně (cca dvě třetiny z určeného času) a odhadovali, že se ke svému cíli posunuli mnohem blíže. Prořízlá pusa nás tedy v našem počínání zřejmě opravdu demotivuje.

Vysvětlení pro tento jev se skrývá v oblasti naší společenské přirozenosti. Pokud si vytyčíme objektivní cíl, musíme bezpodmínečně učinit určité kroky k jeho dosažení. Tyto jednotlivé kroky nám po jejich splnění tedy mají přinést jisté uspokojení – protože jsme něco udělali, jsme na dobré cestě. Pokud ale ve svém okolí máme chválivé přátele – v neformálních kruzích známé jako pochlebovače – a podělíme se s nimi o svůj záměr do Vánoc neutratit ani korunu za kávu ve Starbucksu, rozhodně nás srdečně pochválí (tedy v podstatě ocení) ještě před jakýmkoliv konkrétním činem. Sociální realita - v tomto případě to, že přátelé naše cíle vzali na vědomí - potom naši mysl ošálí. Pochvalné přijetí našeho cíle mezi lidmi pošle naší mysli signál, že už svého cíle vlastně dosahujeme. To vede k předčasnému uspokojení, aniž bychom něco opravdu fyzicky udělali.

Jednoduchá rada tudíž zní: O svých plánech raději mlčte.

Zdroje:

1. **Sivers, D.**, (2013). Nechte si své cíle pro sebe. [videozáznam online].TEDxCambridge, ©2013 [cit. 2013-07-02]. Retrieved from:
http://www.ted.com/talks/derek_sivers_keep_your_goals_to_yourself.html?quote=807
2. **Obrázek dostupný na:** <http://naldzgraphics.net/tips/control-angry-clients/>

