RUBY WAX

NOVÝ ROZUMNÝ SVĚT

Zkrocení zlé mysli

„Ruby má výjimečnou mysl, kterou zde spojila se svým pověstným vtipem. Vznikla perla, které není rovno."

Stephen Fry

Všechna práva vyhrazena. Žádná část této publikace nesmí být rozmnožována, uložena v rešeršním systému nebo dále předávána, a to v jakékoliv formě, jakýmkoliv způsobem, elektronicky, mechanicky, kopírováním, nahráváním apod., bez předchozího písemného souhlasu vydavatele. Osoba, která by učinila jakékoliv neoprávněné kroky v souvislosti s touto publikací, může být vystavena trestnímu stíhání a vymáhání náhrady za způsobenou újmu.

Informace uvedené v této knize neslouží jako náhrada odborné lékařské praxe. Vždy se poraďte se svým lékařem. Využití těchto informací závisí na vlastním uvážení čtenáře. Autor ani vydavatel nenese odpovědnost za žádné ztráty, nároky či újmu v důsledku použití nebo nesprávného využití uvedených návrhů, za nedodržování režimu stanoveného lékařem, či za materiály zveřejněné na webových stránkách třetích stran.

Původně vyšlo jako Sane New World: Taming the Mind v nakladatelství Hodder & Stoughton
Copyright © Ruby Wax, 2013
Ilustrace © Tomáš Guth
Překlad © Richard Sladovník, 2018
© Nakladatelství ANAG, 2018
ISBN 978-80-7554-166-6

OBSAH

Začátek 5

První část: Co je s námi špatně? Pro normálně šílené 11

Druhá část: Co je s námi špatně? Pro šíleně šílené 41

Třetí část: Co je ve vašem mozku / vaší mysli? 61

Čtvrtá část: Všímavost – zkrocení mysli 105

Pátá část: Alternativní metody, jak dosáhnout vnitřního klidu . . . 149

Závěr 187

Poděkování 190

Začátek

Tato kniha je věnována mé mysli, která mě v jednu chvíli opustila, a zbytku lidstva, které někdy pravděpodobně někde založilo tu svou. Přestože jsem po většinu dospělého života plula na vlnách deprese, není tato kniha určena pouze lidem v depresi. Každý čtvrtý člověk na světě se někdy nervově zhroutil a já jsem jedna z nich, tato kniha je však určena všem čtyřem. Je pro každého, protože jsme všichni vybaveni stejně: všichni trpíme, smějeme se, zuříme a otravujeme, pod tvrdým zevnějškem jsme však všichni křehcí a zranitelní.

V této knize se vám pokusím popsat situaci, ve které se my jakožto lidská rasa v současnosti nacházíme, a předložit několik návrhů, které by mohly udělat náš pobyt na Zemi příjemnějším. Nemyslím příjemným jako pobyt ve vířivce, mluvím o tom téměř blaženém stavu, kdy se čas zastaví, tělo se cítí jako doma a množství kritických hlasů v hlavě se sníží. Dobře ty hlasy znám a spousta lidí, s nimiž se setkávám, také poznává toho diktátora, který jim v hlavě štěká rozkazy a v noci jim nedovolí usnout, protože je mučí neustálými „měl jsem, mohl jsem".

Mnoho z nás trápí tlaky dnešního světa, které nás ženou od vyhoření k depresi. Jsme otroky naší vytíženosti a neukojitelné touhy po penězích, slávě, dalších tweetech – na cokoliv si vzpomenete, to chceme. Problém spočívá v tom, že lidstvo žije v takovém přebytku jen posledních 50 až 100 let. Přesunuli jsme se z nedostatku (kdy jsme asi ještě byli celkem normální a tomu odpovídal i náš apetit) k neomezené poptávce dnešní doby. Dalo by se říct, že jsme se zbláznili z multitaskingu, jako když máte na počítači otevřených příliš mnoho oken – dříve či později vám to spadne. Jednoduše nejsme vybaveni na 21. století. Je příliš tvrdé, příliš rychlé, příliš plné strachu, nemáme na to kapacitu. Evoluce nás na to nepřipravila. Je dost těžké držet krok už jen s tím, kdo koho právě bombarduje, a nám pak nezbývá prostor na pochopení našich emočních krajin. V jednu chvíli nám puká srdce, protože se dozvíme o velrybě, kterou voda vyplavila na pláž, a o minutu později prahneme po krvi někoho, kdo nám vyfoukl poslední nákupní vozík.

Na tuto cestu do svého nitra jsem se rozhodla vydat, protože jsem chtěla najít nějaký úkryt před neustálými návaly deprese, po kterých jsem byla vždy úplně zničená a vyčerpaná. Každá epizoda byla delší a hlubší než ta předchozí. Nechci vinit své rodiče, ale výchova dětí nebyla jejich silnou stránkou. Když jsem měla na návštěvě kamarády, vždycky tam byla i moje matka, hřadovala na stínítku jako nějaký sup s vídeňským přízvukem a jen čekala, až někdo upustí drobeček. Jakmile se tak stalo, přehnala se přes celý pokoj a ječela: „Kdo dovnitř nosí sušenky?" Všichni pak celí vyděšení utekli. Později to bylo ještě mnohem, mnohem horší, ale o tom teď nebudu mluvit. Co chci říct je, že tohle je ten typ rodinného zázemí, který obvykle vede ke kariéře komiků nebo sériových vrahů. Já se rozhodla pro komedii.

Po několika těžkých zhrouceních jsem se tedy rozhodla vrátit se do školy a začít studovat psychoterapii, abych zjistila, za co přesně si účtují těch 80 liber na hodinu. Zpravidla když jsem odcházela od svého cvokaře, tak jsem přesně věděla, kdo jsem, což mi vydrželo až ke stanici metra, kde jsem to znovu zapomněla. Také jsem neměla nejmenší ponětí o psychologii, takže mi terapeut mohl vykládat cokoliv a já neměla šanci poznat, jestli je dobrý. Když jsem jednou ležela na pohovce, nachytala jsem ho, jak se za mnou cpe pastrami sendvičem a pusu má celou od hořčice.

Šla jsem proto studovat psychoterapii. Vyřídila jsem si kartičku do knihovny a o svém předchozím životě se už nikdy nebavila. Řekla jsem si: „Je načase světu něco vrátit" (ve skutečnosti jsem si to asi neřekla, ale zní to dobře). Všimla jsem si, že spousta žen se stejně jako já dává na studium terapie, když se dostanou do bouřlivého období menopauzy. Příliv hormonů se zastaví a ony si uvědomí, že šance na to, že se je někdy někdo ještě pokusí sbalit, jsou minimální. Tehdy v sobě objeví touhu pečovat o druhé nebo založit si útulek pro zatoulané kočky.

O pár let později jsem se rozhodla jít ještě o krok dál a dozvědět se více o tom, co mě opravdu zajímalo – o mozku. Říkala jsem si, že když zjistím, jak funguje můj motor, mohla bych předejít tomu, že uvíznu uprostřed ničeho, kde pak budu ječet, aby mě někdo přišel opravit. Bylo by to něco jako mí vlastní žlutí andělé. Byla bych schopná zkrotit tu divokou bestii, která si říká můj mozek, a zabránit jí v tom, aby pořád nešrotovala a nekradla mi spánek neustálým strachováním, litováním, nesnášením a omíláním toho samého.

Po dlouhém zkoumání jsem došla k závěru, že mi nejvíce může pomoct všímavost neboli mindfulness, protože ta vám údajně umožnuje ovládat svou mysl. (Řekla bych, že mi zachránila život, ale k tomu se dostanu později.) Rozhodla jsem se vydat rovnou ke zdroji, k jednomu ze zakladatelů kognitivní terapie všímavosti, profesoru Marku Williamsovi, který mi však řekl, že abych se jí mohla věnovat, musela bych se dostat na Oxfordskou univerzitu a studovat ji spolu s neurovědami.

Vyhrabala jsem nějaké staré školní záznamy a podařilo se mi také vykopat jedno nebo dvě slušná vysvědčení ze střední, ale především jsem zazářila na pohovoru, takže mě k tomu magisterskému studiu přijali. Z mých 14 spolužáků byli všichni géniové a první den na mě koukali, jako by se právě zblízka setkali se třetím druhem, ale koho to zajímá, dostala jsem se tam.

Po mnoha dekádách trýznivého zkoumání, magisterském titulu z všímavosti, titulu z psychoterapie, a dokonce i špetce slávy jsem teď tady a píšu tento návod, jak zkrotit svou mysl.

Později se tomu budu věnovat podrobněji, ale nyní bych ráda předeslala jednu věc. Pokladem na konci duhy je to, že SVOU MYSL A ZPŮSOB MYŠLENÍ MŮŽETE ZMĚNIT. Říká se tomu neuroplasticita. Vaše geny, hormony, oblasti mozkové kůry a rané učení nemusí nezbytně předurčit váš osud.

Vědecké studie prokázaly, že vaše zážitky a to, jak o nich smýšlíte, mohou změnit spojení mezi neurony (mozkovými buňkami) a proměnit vzorce, které vytvářejí. Vaše myšlenky tedy ovlivňují fyziologii vašeho mozku a ta zase ovlivňuje vaše myšlenky.

Myslete teď chvíli na sex. Nebojte, já počkám. Stačí jen jeho náznak a ve vašem těle se uvolní vodopád hormonů, abyste byli připraveni k akci. Občas je to naopak, hledíte si svého, když tu se ve vaší hlavě bezdůvodně vzbouří hormony a vaše myšlenky se najednou dostanou do kategorie s hvězdičkou.

Když se změní vaše mysl, změní se také váš mozek, a protože mozky jsou ohromně tvárné, nezná tento proces hranic. Připomínám, že jsem se v padesáti dostala na Oxford, poté co se mi nepovedlo získat diplom v Mateřské škole Čiperný bobřík (Busy Beaver nursery school – najděte si to, vážně se to tak jmenuje), což jen dokazuje, že všechno je možné. Změnit své myšlenkové návyky však chce čas, nedosáhnete toho na víkendovém workshopu na téma „Jak probudit svého vnitř-

ního anděla". Vyžaduje to cílené soustředění, které musíte dlouhodobě opakovat. Můžete se změnit, ale pouze pokud vynaložíte úsilí na to, abyste nedělali pořád to samé, stále stejným způsobem, den za dnem. Vy a způsob, jakým pohlížíte na svět, jste architekty geografie vašeho mozku. Toto nám dává věda v 21. století a je to mnohem víc, než vám dokáže nějaká věštkyně vyčíst z karet.

Mozek je jako poddajný, 1,3 kilogramu těžký kus plastelíny. Když se vzdáte svých starých myšlenkových pochodů a začnete přemýšlet novými, flexibilnějšími způsoby, můžete ho přemodelovat. Gloria Gaynor se mýlila, když zpívala, že je, kdo je. Bude ten text muset změnit, ale už se na to nebude dát tak dobře tančit. Co se rýmuje s neuroplasticitou?

Vaše vnitřní já

Budete-li schopni pohlédnout do svého mozku a získáte-li přibližnou představu o tom, co se kde nachází a jak to funguje, možná stále nebudete přesně vědět, kdo jste, ale s dostatečným cvikem se třeba zvládnete opravit. Naučíte-li se seberegulaci, budete schopni vycítit první varování před úplným vyhořením nebo upadnutím do deprese a předejít tomu. Tolik se o ní doposud ví a brzy se může stát (a já doufám, že také stane) populárním slovem tohoto desetiletí. Pomocí technik jako všímavost jsme do jisté míry schopni kontrolovat chemické látky v mozku, které v nás vyvolávají stres, úzkost, a dokonce i štěstí. Tento pozoruhodný orgán v našich hlavách má v sobě nekonečnou moudrost, avšak jen hrstka z nás ví, jak ho používat. To je jako byste měli Ferrari, ke kterému vám nikdo nedal klíče.

Skutečnost je taková, že ten neodbytný hlas v našich hlavách nejsme my, představuje jen malý dílek velké skládačky. Co vás doopravdy pohání, je procesor o výkonu milionů gigahertz řízený vaší DNA, který ovládá hormony, vzpomínky, svaly, krev, orgány a v podstatě vše, co se ve vás odehrává, aby za každou cenu zajistil vaše přežití, a ne ten pitomý vnitřní monolog o tom, proč jste příliš tlusté na to, abyste si vzaly legíny.

V této knize bych vám chtěla ukázat, jak se stát pánem své mysli, a ne jejím otrokem. Naučíte-li se regulovat své nálady, emoce a myš-

lenky a zaměřit pozornost na to, čemu se chcete věnovat, a nenechat se rozptylovat, možná dosáhnete té iluzorní věci jménem štěstí. Máme to v sobě všichni, jen nevíme, kde se to zapíná. Ten orgán, který vám umožňuje chápat svět, o sobě ví tak málo.

(Ano, Oprah, měla bych čas.)

Proč potřebujeme návod

Co je smyslem našeho bytí na Zemi? Všichni to chceme vědět. Otázkou tedy není „Být, či nebýt?" Ty hlavní otázky jsou: „Co máme dělat, zatímco jsme?" a „Jak mám spravovat a řídit tu věc, která si říká ‚já'?"

Naším primárním problémem jako živočišného druhu (teď nepočítám věřící, ti mají vlastní knihy) je to, že nemáme žádný návod, žádné instrukce, které by nám říkaly, jak žít naše životy. Domácí spotřebiče mají návody k použití, my ne. Rodíme se zcela neinformovaní a jsme odkázáni na mamku a taťku, kteří vrazí své flashky do našich nevinných pevných disků a nahrají do nás své neurózy. Myslím, že se shodneme, že nám všem chybí manuál, pokusím se tedy být stručná.

1. část: Co je s námi špatně? Pro normálně šílené
V této části návodu se budu zabývat tím, proč se při žití svého života všichni řídíme myšlenkovým proudem „ono to nějak dopadne". Předpokládáme, že lidé okolo nás vědí, co dělají. Nevědí.

2. část: Co je s námi špatně? Pro šíleně šílené
Pro ty v depresi, trpící úzkostí, návaly paniky, OCD, alkoholiky, chronické jedlíky, závislé na nakupování, notorické tvůrce seznamů atd. Ten výčet je nekonečný.

3. část: Co je ve vašem mozku / vaší mysli?
Seznámím vás s vašimi ingrediencemi: hormony, neurony, hemisférami, oblastmi mozkové kůry atd., abyste ve 4. části dokázali pochopit fyzické procesy, které se při praktikování všímavosti odehrávají v mozku, a jak všímavost podporuje pozitivní pocity, jež ve finálním důsledku vedou ke štěstí.

Jste svými vlastními kuchařskými knihami. Může se z vás stát filet mignon, ale taky starý kebab. Vše záleží na tom, jak svůj mozek upravíte.

4. část: Všímavost – zkrocení mysli
Představte si tuto část jako *Moudrost pro méně chápavé*. Ukážu vám, jak seberegulovat své myšlenky a emoce, abyste se stali *pány* své mysli, ne jejími *otroky*.

5. část: Alternativní cesty, jak dosáhnout klidu mysli
Nikdy bych nechtěla být považována za fanatickou zastánkyni všímavosti, a pokud to není nic pro vás, představím vám alternativní metody, které mohou změnit váš mozek.

Pokud vám vaše představa sebe sama brání posunout se vpřed, doufám, že vám tato kniha pomůže se jí zbavit. Chtěla bych, abyste po jejím přečtení sebrali odvahu a uvědomili si, že nic není dané, život plyne, mění se a pak skončí. Překonejte svůj strach. Jediný způsob, jak dojít klidu, je nechat věci plynout a skočit do neznáma. Tak skočte.

prostřizích, a když nás spouštěli v kleci, předabovali nás a přidali tam jekot, takže nejenže nás ponížili, ale udělali z nás taky pěkné posery; dvě staré vykopávky potopené až na dno. Rozhodla jsem se odejít ze showbyznysu a začít si zvykat na nový život bez slávy.

Není mi líto nechávat věci za sebou. Ať už se jednalo o práci, univerzitu nebo rodné město, vše jsem opustila právě včas. Vždy jsem odešla dříve, než jsem mohla být vyhnána. Nikdy jsem nechtěla odcházet z párty jako poslední. Pokud se neposouváte vpřed, zaseknete se v čase. Člověk poté lpí na své minulosti, vzpomíná na školu, zpívá staré písně a své okolí nebetyčně nudí. Je to smutný pohled. Největší svobodou je vědět, že vše, včetně vás, se neustále mění, stále jste v pohybu, nikdy nejste v klidu. Miliardy buněk se rodí, miliardy dalších umírají. Za sedm let z vás bude úplně nový člověk a z vaší staré verze zbude jen hromádka lupů.

Jsme zahlceni informacemi? Kolik bychom toho měli vědět?

Naše malé mozky jsou dennodenně na kapačkách, kterými do nich proudí informace o všem možném, od módních tipů přes dopravní zpravodajství až po teroristické útoky. Existuje nějaký limit? Ráda bych to věděla. Kéž by existovala nějaká služba, která by vám řekla, kolik toho právě vaše mysl dokáže pojmout. Jaká je vaše kapacita? Kdy nastává bod zlomu, ve kterém už v sobě hlava nedokáže udržet tolik informací? Proč ti z nás, kteří dosáhli plné kapacity, nemůžou prostě zvednout ruku a říct „už nemůžu, už mi prosím nic neříkejte“? Já si dokážu zapamatovat akorát číslo svojí kreditky. Nezvládám si zároveň zapamatovat heslo k PayPalu nebo na Twitter, můj mozek pak přetéká. Před pár měsíci jsem si jedním psychologem nechala svůj mozek otestovat a bylo mi řečeno, že mám na své RAMce velice málo volného místa, a proto dokážu udržet v paměti jen přibližně tři čísla naráz a nedokážu pořádně argumentovat, protože si nepamatuju, kde jsem začala. S čísly mám i další problémy. Jednou jsem volala svému manželovi z Jihoafrické republiky a pochlubila se mu, že jsem koupila dům za hubičku, za 10 tisíc randů (tisíc liber). Spletla jsem se o tři nuly, bylo to za 10 milionů randů (100 tisíc liber).

Kolik informací máme být schopni pojmout? Jsem si jistá, že jsme vybaveni akorát na to, abychom věděli, co se děje u nás v ulici, pří-

udělat. Máme krátkou pauzu, během níž si pomyslíme „Díky bohu, že to nepostihlo mě." Potom na to po pár dnech zapomeneme a opět se začneme starat o to, že je třeba vyzvednout věci z čistírny a koupit novou žárovku. Když se lidé dozvědí, že se z toho hurikánu dosahujícího rychlosti 3 tisíce uzlů stal jen mírný vánek, úplně vidíte to rozčarování v jejich tvářích. Nic nechutná tak dobře jako katastrofy, všichni je milujeme. Ať si oblékneme cokoliv, pod tím jsme stále divoši.

Neumíme nakládat s emocemi

Sestrojili jsme rakety, které doletí až na Měsíc, počítače, které dovedou… v podstatě cokoliv, co vás napadne, a na každém rohu jsme postavili Starbucks, ale druhá část našeho já, ta emoční, je stále v plenkách. Emocionálně se stále plazíme po čtyřech, kolena si odíráme o zem a naivně vyhlížíme zpoza velkého obočí. Spousta z nás nechce to slovo na P (pocity) ani vyslovit, protože někteří z nás je považují za chybu v jinak perfektním stroji jménem člověk. Pocity musí být co nejrychleji vymýceny, stejně jako vrásky od smíchu či jiné vady na kráse.

Jsou to však právě emoce, které nám způsobují většinu problémů. Nedokázali jsme se nad ně povznést, a když vystrčí své ohavné růžky, jsme jim vydáni na milost.

Kdysi jsme si vážili těch, kteří měli ve škole nejlepší známky a následně dosáhli skvělých úspěchů. (Časy se však změnily. Chlápek, co prodává prací prášek, už není žádné terno. V dnešní době potřebujete titul z Harvardu, abyste si vůbec mohli obléct kalhoty.) Poučili jsme se, že ti nejchytřejší mohou být právě těmi, kteří s námi nejhůř vymetou. Dokážou si to spočítat, mají pocit, že by mohli klidně vykrást banku. V minulosti jsme těmhle lidem věřili, považovali jsme je za Supermany. Aby si o víkendu odpočinuli, létají si zalyžovat na Aljašku; černé sjezdovky jim nestačí, oni musí skákat z vrtulníku. Já na odreagování u televize žužlám kuřecí kost, oni skáčou z útesu.

Chcete radu? Když hledáte obchodní partnery, zeptejte se jich, jak tráví víkendy, když si chtějí odpočinout. Pokud vám řeknou, že lyžují z vrtulníku, držte se od nich dále, nemají to v hlavě v pořádku. Kognitivně nejnadanější lidé obvykle museli obětovat emoční část svého já. Žijí v oblaku faktů a jen výjimečně přijdou s něčím novým, pouze

Deprese – problém s mozkem

Začnu svým vlastním příběhem, jelikož mě v životě stále častěji provází záchvaty deprese. Doufám, že mě pochopí i ti, kteří plně rozvinutou nemocí netrpí. Čas od času jsme všichni vydáni na milost svým chorobnějším a děsivějším emocím a nedokážeme se z jejich vlivu vymanit.

Můj příběh

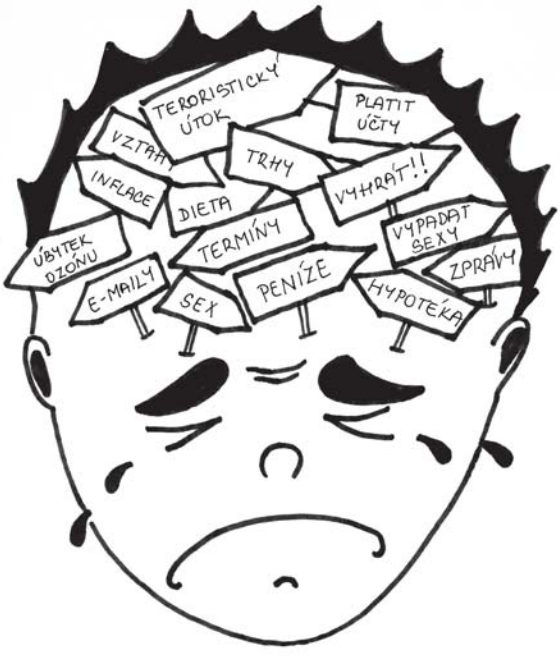
Byl Světový den duševního zdraví a já byla pozvána do BBC World Service, abych tam hovořila o depresi. Zrovna jsem v jedné dost silné byla, ale nechtěla jsem to přiznat, přestože jsem mluvila o tom, že je třeba ukončit její stigmatizování. Během rozhovoru jsem měla sluneční brýle a měla jsem si je prostě sundat a říct: „Chcete vidět, jak vypadá deprese? Tak se podívejte." Byla jsem ale příliš nemocná na to, abych myslela takhle otevřeně, a starala jsem se jen o to, abych to nějak přečkala a nesložila se v přímém přenosu.

Jakmile jsem tam skončila, požádala jsem řidiče, aby mě zavezl do nemocnice Priory, k mému doktorovi Marku Collinsovi. Chtěla jsem po něm, aby mi zvedl dávky léků. Něco podobného se stalo už před pár lety, kdy jsem měla depresi při natáčení televizního pořadu a tajila jsem to. Ten pořad byl o různých duševních poruchách a každý týden se natáčelo u mě doma. Vždycky zazvonil zvonek a před mými dveřmi stál někdo s ADHD či schizofrenií, OCD, bipolární poruchou, bulimií, dysmorfofobickou poruchou, v podstatě ať vás napadne kdokoliv, tak ten byl u mě na čaji. Problém byl v tom, že jsem během natáčení prvních několika dílů byla hospitalizována v Priory, ale nechtěla jsem, aby to někdo věděl, protože jsem se bála o práci. Manžel pro mě vždycky přijel, a když mě odvážel domů, abych udělala rozhovor s někým,

Něco málo o stresu

V dnešní době je pravděpodobné, že zemřeme z jiné příčiny než naši předci. (My na Západě) už se nemusíme bát spály, dýmějového moru nebo cholery. V devadesátých letech minulého století patřily mezi nejhorší nemoci tuberkulóza, zápal plic a chřipka. Během první světové války bylo pravděpodobnější, že člověk zemře na chřipku nebo zápal plic, než že ho zabijí v bitvě. Vzhledem k tomu, že dnes žijeme déle a lépe než kdy dřív, pomalu se rozpadáme.

Když jsme se proháněli po savanách, byly naše fyziologické reakce skvěle uzpůsobeny tomu, aby si poradily s původci našeho stresu (utíkat od velkých zvířat s velkými zuby). Teď už ale od toho, co nám způsobuje úzkost a stres, jen tak utéct nemůžeme: hypotéky, finanční potíže, vypadat sexy, vztahy či termíny. Evoluce nás neuzpůsobila k tomu, abychom se den za dnem potýkali s mírou stresu jako z Jurského parku, proto je život v dnešní uspěchané době tak svinsky těžký.



Mozek ve stresu

Psychologický stres je relativně nový koncept. Někteří lidé vám řeknou: „Ale prosím tě, nebuď padavka, se stresem si poradíme, jen ať si

se netýká jen nás. Muži, děti, dokonce i domácí mazlíčci jsou vydáni na milost hormonům, které jim diktují nálady. Když se zamilujete, není to proto, že by vás někdo posypal kouzelným práškem, to se ve vás jen aktivoval jeden hormon. Je to složitější, ale pro představu – když vás napadne nějaká myšlenka, pošle zprávu vašemu talamu, ten odešle e-mail hypofýze, která potom cinkne nadledvinkám a ty v reakci na původní myšlenku vyšlou odpovídající hormony. Možná jsme všichni jen rozdílné recepty, recepty s nohama. Když se vás někdo zeptá, jak se máte, měli byste mu nebo jí jen podat seznam se svými ingrediencemi. Podle mě je to mnohem přesnější než znamení zvěrokruhu.

Následují některé z těchto ingrediencí a jejich hlavní funkce. Existuje více než sto různých látek, o nichž se ví, že fungují jako neurotransmitery, a spousta z nich zastává v různých oblastech mozku různé funkce.

Serotonin

Látka pro dobrý pocit, zvyšuje množství energie a reguluje spánek a zažívání. Většina antidepresiv se snaží zvýšit jeho účinek. Tuhle látku ve svém životě vážně chcete, jinak nestojí za to žít. Jasně, když ho máte málo, nemusíte ho vysávat z krku přátelům a můžete si ho koupit u pokladny ve formě antidepresiv. Serotonin dokáže proměnit úzkost v klid a optimismus, ale má vliv také na další oblasti, jako jsou apetit, krevní tlak a míra bolesti.

Dopamin

Jak už jsem řekla, motivuje vás k dosažení odměn. To samé dělá kokain, ale ten je dražší. Aktivuje se (bazální ganglia vám dají vědět, když vám začne docházet), když očekáváte, že dosáhnete toho, čeho chcete, proto lov chutná lépe než zabití. Na skeneru je vidět, že se rozsvítí, když víme, že brzy získáme objekt své touhy. Pokusy na krysách dokázaly, že pro dávku dopaminu jsou ochotny vzdát se jídla, sexu i rock and rollu. Tak dobrý pocit ve vás vyvolá a krysy to moc dobře ví.

Ten zapálený, ambiciózní, dravý typ lidí ujíždí (mimo jiné) na svém vlastním dopaminu, udržuje si jeho konstantní přísun a neustále vyhlíží příležitosti ke zvýšení hladinky.

CVIČENÍ NA FYZICKOU BOLEST

Můžete si to vyzkoušet, i když netrpíte chronickou bolestí, stačí natáhnout nebo ohnout část těla do polohy, kdy vám to už není příjemné, aniž byste se však jakkoliv přepínali. Když se potom na bolestivé místo zaměříte, ale ne tak, že o něm budete přemýšlet, jen se budete snažit vnímat jednotlivé pocity – ať už to bude pálení, šlehání, bodání nebo pulzování – uvědomíte si, že bolest není stabilní či konstantní, nýbrž že se jedná o řadu různých pocitů. Někdy jsou silné, jindy slabé a občas dokonce zmizí úplně. No tak, zkuste to – natáhněte nebo ohněte část těla do polohy, kdy to pro vás začne být bolestivé, a vyzkoušejte si, zda se na to místo dokážete soustředit. A nezapomeňte na sebe být hodní.

Můj příběh

Když mi nedávno čistili zubní kanálky, snažila jsem se s bolestí vypořádat tím, že jsem se soustředila na část těla, která mě až tak příšerně nebolela. Zkusila jsem se zaměřit na nehty na nohou. Nepomohlo to, tak jsem se snažila představit sebe samu na Bahamách. To taky nezabralo, tak jsem si na uklidněnou začala zpívat. Ani s tím jsem neuspěla, ale začalo mi docházet, jak směšně to musí vypadat – sedím na křesle s pusou dokořán a za doprovodu vrtačky si zpívám ukolébavky. Bolest tam pořád byla, ale ustoupila do pozadí.

a podobně. Mysl, která je v depresi, odmítá cokoliv, co je v rozporu s náporem negativity. Když vám volá méně lidí nebo se dozvíte o párty, na kterou vás nepozvali, může to ve vás vzbudit pocit odmítnutí a zahnat do postele, ve které se pak týden schováváte. Pokud se situací něco neuděláte, pokud nezměníte své vzorce myšlení, budete i nadále ztraceni. Všichni máme v pohotovosti vlastní balení pokřivených myšlenek a vždy, když se cítíme ohroženi nebo ve stresu, jsme připraveni po něm sáhnout.

Příklady pokřivených způsobů myšlení

1. **Všechno, nebo nic** – když vyhodnocujete situaci, vše vidíte černobíle. Šedá pro vás neexistuje, přestože všichni víme, že má 57 odstínů.
2. **Nadměrné zevšeobecňování** – v tomto případě bez zjevné příčiny dojdete k závěru, že pokud se vám něco stalo jednou, bude se to dít znovu a znovu. Pokud tímto syndromem trpíte, tak si toho všimnete, protože vaše věty budou začínat: „To se mi stává pořád…“, „Typické…“, „To se stane vždycky, když…“, „Tohle se může stát jedině mně…“ Že vám to zní povědomě? Vítejte ve světě nadměrného zevšeobecňování (mém světě).
3. **Černé brýle** – ne že byste všechno na světě viděli jenom jako poloprázdnou sklenici, vy to vidíte jako sklenici rozbitou na milion malých kousků a pravděpodobně si o střepy pořežete nohu.
4. **Diskvalifikace pozitivního** – je to jako magický trik, při němž na lusknutí prstů proměníte pozitivní zážitek na negativní. Z jakéhokoliv komplimentu se pak stává výmysl, který je motivován postranními úmysly. Když jsem se dostala na Oxford, myslela jsem si, že mě vzali jen proto, že ode mě chtěli peníze za školné (což by pořád mohla být pravda). Když jsem byla s depresí v psychiatrické léčebně, předpokládala jsem, že za to, že je na mě personál milý, můžou brutální poplatky, které jsem jim platila, a že mě ve skutečnosti nesnáší.
5. **Ukvapené závěry** – také se tomu říká „čtení myšlenek“. Když se podívám do publika a všimnu si jednoho člověka, který má sehnutou hlavu nebo se nedívá přímo na mě, okamžitě vím, že jsem to zkazila a že už se mi nejspíš nikdy v životě nic nepovede.

„Přestože jsem se většinu dospělého života plavila na vlnách deprese, není tato kniha určena pouze lidem v depresi. Každý čtvrtý člověk na světě se někdy nervově zhroutil a já jsem jedna z nich, tato kniha je však určena všem čtyřem. Je pro každého, protože jsme všichni vybaveni stejně: všichni trpíme, smějeme se, zuříme a otravujeme, pod tvrdým zevnějškem jsme však všichni křehcí a zranitelní."

Ruby Wax, komička, spisovatelka a propagátorka duševního zdraví, nám v této knize ukazuje, jak nás hlasy v našich hlavách, jež nás věčně kritizují, mohou přivést k šílenství. „Nedělej to…, proč jsi ne-…, měla jsi…, ale neudělalas to." Ruby ty hlasy dobře zná. Vydala se na tvrdou, ale poučnou pouť, která ji z nemocnice dovedla k magisterskému titulu z Oxfordu v oboru „Kognitivní terapie založená na všímavosti".

Autorka nám v této knize pomáhá pochopit, proč si sami podkopáváme své duševní zdraví, jak funguje náš mozek a jak můžeme přeprogramovat své myšlení – často pomocí jednoduchých technik využívajících všímavosti, tak abychom se v tomto světě nezbláznili a našli vnitřní klid.

Tento návod vám pomůže zjistit, jak se vymanit z otroctví své mysli a stát se jejím pánem.

9 788075 541666
Doporučená cena 289 Kč

www.anag.cz

ANAG
ANDRAGOGOS AGENCY