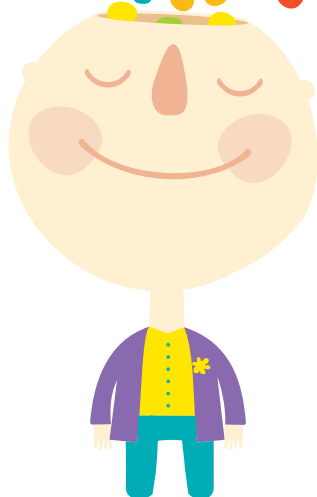
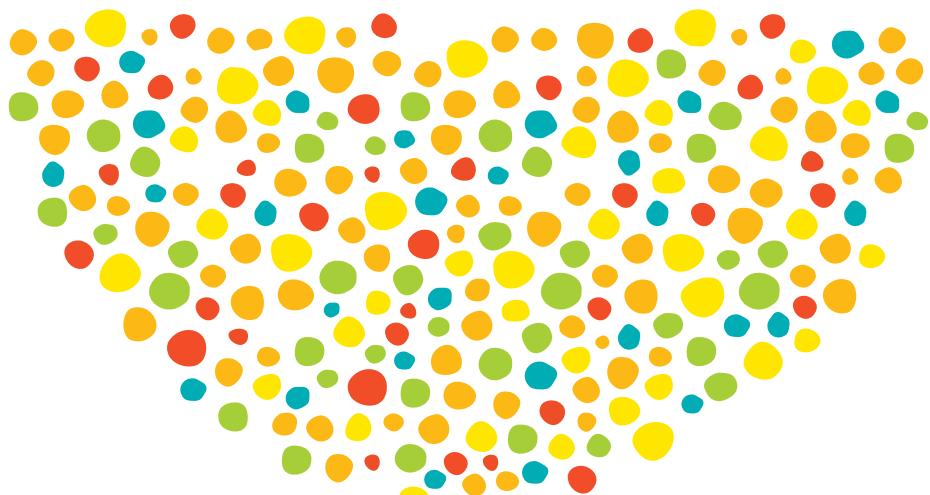


LORETTA GRAZIANO BREUNING, Ph.D.

NÁVYKY ŠŤASTNÉHO MOZKU



Naučte svůj mozek produkovat více

serotoninu

dopaminu

oxytocinu

endorfinů

Všechna práva vyhrazena. Tato publikace a všechny její části jsou chráněny autorskými právy. Žádná část této publikace nesmí být rozmnožována, uložena v rešeršním systému nebo dále předávána, a to v jakémkoliv 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.

Tato kniha by měla sloužit pouze jako obecný zdroj informací a neměla by být používána k diagnostice nebo léčbě jakéhokoliv zdravotního stavu. Vzhledem ke složité, individuální a specifické povaze zdravotních problémů nenahrazuje tato kniha odbornou lékařskou pomoc. Myšlenky, postupy a doporučení uvedené v této knize jsou určeny k doplnění, nikoliv k nahrazení profesionální lékařské péče. Než přijmete jakákoliv doporučení z této knihy, poraďte se se svým lékařem. Rovněž s ním konzultujte jakýkoliv stav, který by mohl vyžadovat diagnostiku či lékařskou pomoc. Autorka i vydavatel se zřikají jakékoliv odpovědnosti vyplývající, ať už přímo nebo nepřímo, z použití této knihy.

Původně vyšlo jako *Habits of a Happy Brain: Retrain Your Brain to Boost Your Serotonin, Dopamine, Oxytocin & Endorphine Levels*. Publikováno po dohodě s nakladatelstvím Adams Media, divizí Simon & Schuster, Inc., New York, USA.

Copyright © Loretta Graziano Breuning, 2016

Fotografie na obálce © iStock.com

Překlad © Martina Brunnerová, 2021

© Nakladatelství ANAG, 2021

ISBN 978-80-7554-335-6

*Davidu Attenboroughovi, od něhož jsem se dozvěděla pravdu
o konfliktech v přírodě, a mému báječnému manželů Billovi.*

Obsah

Úvod . . . 7

1 | **Váš vnitřní savec** . . . 9

2 | **Poznejte své hormony štěstí** . . . 29

3 | **Proč mozek vytváří nepříjemné pocity** . . . 53

4 | **Bludný kruh nespokojenosti** . . . 79

5 | **Jak si mozek vytváří nervové spoje** . . . 105

6 | **Nové návyky pro každý z hormonů štěstí** . . . 127

7 | **Váš akční plán** . . . 151

8 | **Překonávání překážek na cestě za štěstím** . . . 159

9 | **Spoléhejte se na nástroje, které máte stále po ruce** . . . 177

Neztrácejte kontakt . . . 191

Doporučená literatura . . . 193

O autorce . . . 207

Rejstřík . . . 209

Úvod

Když se cítíte dobře, váš mozek uvolňuje dopamin, serotonin, oxytocin nebo endorfiny. Pocity, které vyvolávají hormony štěstí, budete chtít zažívat zas a znovu. Lidský mozek je totiž na těchto pocitech závislý. Ne vždy však dosáhnete jejich vyplavení, což je zcela přirozená věc. Náš mozek hormony štěstí neuvolňuje, dokud „nevidí“ cestu k získání nějaké věci potřebné k přežití, jako třeba potravy, bezpečí nebo společenské podpory. I v takovém případě jich však poskytne jen nepatrné množství a ihned se vrací do neutrální polohy, aby byl připraven na další „příležitost k přežití“. Proto si často připadáte jako na houpačce. Tak funguje operační systém přírody!

Mnoho lidí má zažitě návyky, jež jsou z hlediska přežití špatné. Jak se něco takového může stát, když mozek odměňuje chování, které je dobré pro přežití? Jakmile příliv hormonů štěstí opadne, přichází pocit, že je něco špatně. Člověk hledá spolehlivý a zároveň rychlý způsob, jak se znovu cítit dobře. Pokud někdy v minulosti jakákoliv věc zafungovala, vytvořila v mozku pomyslnou dráhu. Své příjemné návyky máme zažité všichni, ať už jde o jídlo nebo cvičení, utrácení nebo spoření, chození po večírcích nebo trávení času o samotě, hádky nebo usmiřování. Žádný z těchto návyků však nemůže přinést trvalý pocit štěstí, protože mozek prostě funguje jinak. Každý příliv hormonů štěstí se rychle metabolizuje, a chcete-li pocítit další, musíte pro to něco udělat.

Nebylo by skvělé, kdybyste své hormony štěstí dovedli aktivovat novými způsoby? Nebylo by fajn cítit se dobře při činnostech, které jsou pro vás skutečně přínosné? To vše dokážete, jakmile pochopíte svůj savčí mozek. Dozvíte se, co aktivuje hormony štěstí v přírodě a jak může váš mozek nahradit staré návyky novými. Budete schopni si vytvořit nový příjemný návyk, který vryjete do svých buněk. Tato kniha vám pomůže to zvládnout za pětáctýřicet dní.

Vybudování nové nervové dráhy nevyžaduje mnoho času ani peněz, ale potřebuje odvalu a koncentraci, protože nové chování je nezbytné opakovat po dobu čtyřiceti pěti dnů bez ohledu na to, zda po vás je nebo není příjemné.

Proč se člověk necítí dobře, když si začíná zvykat na něco nového? Staré návyky v mozku fungují jako dobře vydlážděné cesty. Nové způsoby chování se uvádějí do chodu těžko, protože v džungli neuronů představují jen úzké cestičky. Neznámé stezky nám připadají nebezpečné a namáhavé, takže jsme v pokušení se raději držet nám dobře známých hlavních cest. Vy si ovšem s trochou odvahy a odhodlání vybudujete novou dálnici a čtyřicátý šestý den se budete cítit tak dobře, že začnete budovat další.

Pozor! Tato kniha pojednává o *vašem* mozku, nikoliv o mozcích druhých lidí. Pokud máte ve zvyku z kolísání svých neurochemických procesů obviňovat druhé, podporu zde nenajdete. Nemusíte však z ničeho obviňovat ani sami sebe – na své savčí neurochemii nemusíte shledávat nic špatného, můžete se s ní pouze smířit a tato kniha vám ukáže, jak na to.

Prozkoumáme neurochemické působky v mozku, které vyvolávají příjemné nebo nepříjemné pocity. Zjistíme, jak fungují zvířecí mozky a co je jejich úkolem. Následně se podíváme na to, jak mozek vytváří návyky a proč je tak těžké ty špatné odstranit. Nakonec se pustíme do pětáctýřicetidenního plánu a vysvětlíme si přitom, jak si vybrat nový způsob chování a jak najít potřebnou dávku odvahy a koncentrace na to, abyste dokázali vytrvat. Toto vydání knihy obsahuje mnoho nových cvičení, která vám budou při jednotlivých krocích pomáhat. Výsledky se vám budou líbit – budete totiž šťastnější a zdravější!

Láska je koktejl mozkové chemie

Každý z hormonů štěstí odměňuje lásku jiným způsobem. Znamé radosti a strasti, které láska přináší, zvláštním způsobem souvisí s hladinou dopaminu, oxytocinu, serotoninu, endorfinů a kortizolu. (Pohlavní hormony, jako je testosteron a estrogen, jsou sice ústředním bodem pocitů, které si s láskou spojujeme, ale v této knize se jimi zabývat nebude, protože nespouštějí pocit štěstí. Zprostředkovávají spíše specifické tělesné reakce.)

Dopamin

Produkce dopaminu je povzbuzována „dobyvatelskou“ stránkou lásky. Spouští se také u dítěte, když slyší matčiny kroky. Produkce dopaminu je signálem mozku, že se blíží uspokojení potřeby. Je známo, že šimpanzí samice nadržují samcům, kteří se po lovu podělí o maso. Bílkoviny jsou v deštném pralese vzácné a samice jich v období březosti a laktace potřebují hodně, maso je tedy skvělým stimulem dopaminu. U lidí zvyšuje hladinu dopaminu nalezení „toho pravého“ či „té pravé“. Ať už cíl svého hledání definujete jakkoliv, hladina dopaminu se zvýší, jakmile se k tomuto cíli přiblížíte.

Oxytocin

Uvolňování oxytocinu je podněcováno dotekem a pocitem důvěry, které jdou u zvířat ruku v ruce. Lidoopi dovolují doteky pouze důvěryhodným společníkům, protože ze zkušenosti vědí, že dotek se během okamžiku může proměnit v útok. U člověka spouští produkci oxytocinu cokoli od držení se za ruce po pocit podpory a spouští ho i orgasmus. Sex vyplavuje velké množství oxytocinu najednou a přináší tak během krátké doby velkou porci sociální důvěry. Držení se za ruce povzbuzuje produkci oxytocinu v malých dávkách, když se ale v průběhu času děje opakovaně, jako třeba v případě staršího páru, vytváří obvod, který snadno vyvolává sociální důvěru. Porod spouští u savců – matek i mláďat – obrovský příliv oxytocinu. Podnětem však může být i péče o cizí děti. Produkci oxytocinu povzbuzují přátelské vazby, které rovněž podporují reprodukční úspěch. Opice a lidoopi s větším množstvím sociálních vazeb mají více

predátorů, nehod při hledání potravy či zhoršujících se nemocí tolik netrpíme. Máme víc energie a můžeme se zaměřit na bolestivá společenská zklamání. Život nám tak kvůli tomu připadá bolestivější, i když je ve skutečnosti bolestivý méně než kdy dříve.

CVIČENÍ: KDY POCÍŤUJETE PŘÍLIV ENDORFINŮ?

Endorfiny přinášejí pocit zapomnění, který maskuje fyzickou bolest. Umožňují zraněnému zvířeti uniknout před predátorem a zachránit si život. Jsme vybaveni pro přežití, ne pro stav nepřetržitého opojení. Přírodní opiáty se uvolňují pouze v malých dávkách, protože bolest je pro člověka ve skutečnosti dobrá – říká mu totiž, aby nesahal do ohně nebo neběhal se zlomenou nohou. Fyzická aktivita je dobrá, ale „běžec-ký rauš“ se dostaví pouze tehdy, když jdete přes bolest. Způsobovat si kvůli příjemným pocitům bolest však není účelné. Endorfiny se naštěstí po malých dávkách vyplavují vlivem smíchu, pláče a přiměřené námahy. Nepřetržité opojení nelze očekávat, své tělo však můžete chválit za schopnost zvládat bolest. Všimněte si, jak vaše endorfiny zafungovaly v těchto okamžicích.

Když jste se zranili, ale několik minut jste si to neuvědomovali:

Když vám bylo dobře po velké tělesné námaze:

Když vám bylo dobře po srdečném smíchu:

Když vám bylo dobře poté, co jste se vybrečeli:

Adrenalin je něco jiného než endorfiny

Adrenalin se od endorfinů liší. Seskoky padákem a bungee jumping spouštějí tzv. adrenalinový rauš. Tělo v předtuše bolesti uvolňuje adrenalin, aby zvládlo nouzovou situaci. Adrenalinový závislák nevyhledává bolest, ale příliv energie, která má bolesti zabránit. Mozek při pohledu na zběsile se přibližující zemi předvídá bolest, třebaže je tělo pevně připoutané k lanu nebo horské dráze. Náš mozek prošel evolučním vývojem ve světě skutečných hrozeb, nikoliv těch umělých, kterým se sami dobrovolně vystavujeme.

Adrenalin je mimo téma této knihy, protože nevyvolává štěstí. Způsobuje stav vzrušení, jako by tělo šlapalo na plynový pedál. Někteří lidé zjišťují, že se jim tento pocit líbí, adrenalin však nepřenáší signál, zda je pro vás něco dobré. Je pouhým znamením, že je něco mimořádně důležité pro přežití, ať už je to dobré nebo špatné, a proto to vyžaduje vaši energii. Máte-li například převzít Nobelovu cenu od švédského krále, vlna adrenalinu vám řekne, že se jedná o významný okamžik, a dodá vám energii k zvládnutí tohoto okamžiku. Když se vám neotevře padák, je to pro vás také důležitá situace. Adrenalin zesiluje pozitivní nebo negativní odezvu přenášenou jinými neurochemickými působky. Připraví vás na okamžitou akci, ale neřekne vám, zda byste se při ní měli jít blíž, nebo utéct.

Poznejte svůj oxytocin

Pocit, že se o někoho můžete opřít, je vyvolaný oxytocinem. Když někomu důvěřujete nebo máte radost, že někdo jiný důvěřuje vám, vyplavuje se oxytocin. Tento hormon zprostředkovává i potěšení ze sounáležitosti nebo bezpečí mezi větším počtem lidí.

Bezpečnostní alarm

Ještěrka vyhřívající se na slunci se může jevit jako zosobnění klidu a pohody, ve skutečnosti se ale jen snaží vyhnout smrti. Studenokrevní plazi se musí často slunit, jinak totiž umírají na podchlazení. Venku na slunci ovšem riskují, že se stanou kořistí dravce. Ještěrka tedy neustále osciluje mezi smrtícími hrozbami slunce a stínu a svá rozhodnutí činí tak, že doslova utíká před špatnými pocity.

Když u ní pokles tělesné teploty zvýší hladinu kortizolu, běží na slunce. Tam, viditelná a zranitelná, neustále sleduje, zda někde není nějaký predátor, a při sebemenším náznaku nebezpečí uteče. Neužívá si to, nicméně přežije, protože její mozek dovede vyvážit jednu hrozbu proti druhé.

Lidský mozkový kmen a mozeček se až strašidelně podobají mozku plazů. Příroda spíše uzpůsobuje staré části, než aby začínala budovat něco nového. Plazí mozek stále využíváme k úkolům, na které je dobrý, třeba k udržování metabolické rovnováhy a upozorňování na hrozící nebezpečí. Savci obklopili plazí mozek vrstvou umožňující společenský život a lidé přidali další vrstvu, která porovnává a vzájemně přiřazuje vzorce z minulosti s těmi současnými a budoucími. Váš plazí mozek se nachází v místě propojení těchto vyšších vrstev s tělem, takže v sociálním světě nacházíte vzorce, které ve vašem těle vyvolávají pocit ohrožení. Mnoho lidí se nakonec cítí ohroženější, než by se jim líbilo. Bude pro vás tedy užitečné zjistit, jak váš detektor hrozeb funguje.

Jak funguje kortizol

Kortizol je takový poplašný systém těla. Kortikoidní hormony produkuje plazi, obojživelníci, ryby, a dokonce i červi, když narazí na životu nebezpečnou hrozbu. Kortizol vytváří pocit, kterému lidé říkají „bolest“. Bolest upoutá vaši pozornost. Působí nepříjemně, a proto funguje – pozornost se zaměří na cokoli, co je pro zastavení tohoto pocitu potřeba udělat. Mozek se snaží bolesti předcházet tím, že uloží podrobné informace o zážitku a vy potom víte, na co si v budoucnu dát pozor. Když vidíte věci spojené s minulou bolestí, začne se vyplavovat kortizol, abyste mohli včas zakročit a budoucí bolesti se vyhnout. Velký mozek dokáže

Status ve světě zvířat

Je užitečné vědět, jak se zvířata v rámci skupiny navzájem prosazují. Jedním takovým příkladem je třeba snaha vypadat větší. Savcům se bez vědomého záměru ježí srst, protože kortizol stahuje kořínky jednotlivých chlupů. (U lidí je podobným jevem husí kůže.) S naježenou srstí se jedinec protivníkům jeví větší, než ve skutečnosti je. Větší zvířata připravují menší příslušníky skupiny o potravu, partnery, a dokonce i mláďata, takže když zvíře vypadá větší, přispívá to k jeho přežití. (Znovu musím svá tvrzení uvést na pravou míru. Neříkám, že byste něco takového měli dělat. Říkám jen, že když svým nutkáním porozumíte, získáte nad nimi větší kontrolu.)

Povědomí zvířat o vlastním společenském postavení snadno pochopíte, víte-li, jak vzniká. Když samice buvola dospívá nebo přijde do nového stáda, utká se s každou další samicí ze stáda. Pokud prohraje, spojí si pach své soupeřky s bolestí. Vyhraje-li, má ve vztahu k ní pocit bezpečí. Její mozek si každou členku stáda propojí buď s kortizolem, nebo se serotoninem. Tím se řídí její sociální interakce, protože samice se buď poddává, aby se vyhnula bolesti, nebo má převahu, a tak lépe uspokojuje své potřeby. Stádo obvykle vede „alfa“ samice, která je nezpochybnitelnou královnou po celý svůj život. Po jejím uhynutí se dominantnější samice navzájem vyzvou na souboj o její místo a poté se situace zase vrátí do normálu. Samice nemají dostatečnou nervovou plasticitu, aby mohly své obvodové neustále aktualizovat.

Primáti však své obvodové aktualizují. Zatímco savci s malým mozkem si obvykle udržují jednu společenskou příčku po celý život, primáti s velkým mozkem stavovou hierarchii zpochybňují, pokud se domnívají, že by mohli zvítězit. Opice a lidoopi si rychle všimnou, když některý příslušník tlupy projeví slabost, a vyprovokují jej k souboji o potravu, partnery nebo prostě jen o dobré místo k sezení. Neznamena to, že bojují nepřetržitě – stále se vyhýbají soubojům, očekávají-li bolest. Využívají však své velké mozky k vytváření společenských vazeb, které pro soupeře znamenají hrozbu bolesti. Výzkum ukazuje, že každý primát ve skupině si je vědom svého vlastního postavení ve vztahu ke všem ostatním členům tlupy i relativního statusu kterýchkoliv dvou jiných členů navzájem. Když se hierarchie v důsledku konfliktu změní, každý z mozků si

Význam nepříjemných pocitů

Když se lidská mozková kůra hledající vzorce propojí se savčím moz- kem, který hledá dominanci, a plazím mozkiem, který se snaží vyhnout nebezpečí, není divu, že končíme se spoustou vyplaveného kortizolu a hromadou obav. Je užitečné mít na paměti, že kortizol bolest nejen vyvolává, ale stejně tak jí i předchází.

Jako příklad uvedu ještěrky, které přede mnou utíkají, jakmile vyjdu ze dveří. Tato jejich panika je většinou zbytečná, protože já na ještěr- ky nešlapu. Plazi si však přílišnou opatrnost nevyčítají. Takzvaná chyba nadměrného skepticismu (čili „sýčkování“) tvoří součást jejich mecha- nismu přežití.

My lidé nadměrný skepticismus nemáme rádi. Nechceme být za- saženi kulkou, ale nechce se nám uskakovat, když žádná kulka neletí. Od svého výstražného systému pokaždé očekáváme bezchybné upo- zornění. Přemýšlím o tom třeba tehdy, když se dívám v zoo na surikaty. Utíkají se schovat, kdykoliv jim nad hlavou přeletí letadlo, ačkoliv se je nikdy žádné letadlo nepokusilo sežrat. Surikaty však během svého vý- voje nežily v zoologických zahradách poblíž letišť, ale na místech, kde je mohli během chvilky chytit draví ptáci. Přežily jen díky své ostražitost- i vůči konkrétnímu vzorci signálů – v tomto případě létajících predá- torů. Neříkám, že bychom se měli bát všeho, čeho se báli naši předkové. Jen si prostě uvědomuji, jak surikaty samy sebe přijímají. Po průletu le- tadla se neoddávají sebekritice za svoji plachost ani si navzájem nena- dávají za falešný poplach. Prostě se vrátí k tomu, co dělaly předtím, než letadlo přeletělo – ke sledování hrozeb a příležitostí v okolí.

Kortizol pomáhá obezřetným i odvážným

Nadměrná opatrnost nám lidem často pomáhá přežít. Před každým jíd- lem si umývám ruce, i když žiji v poměrně čistém prostředí. Při každé změně jízdního pruhu se dívám do zpětného zrcátka, i když tam vět- šinou žádné auto není. Člověk může celý život používat bezpečnostní pásy, aniž by se stal účastníkem nehody. Předvídaní hrozeb nám po- máhá dlouhodobě předcházet neštěstí. Nadměrné spoléhání se na tuto strategii však může vést k návykům nekonečného mytí rukou a neustálé

Gangy jsou obzvláště tragickým příkladem oxytocinového selhání, protože jim podléhají mladé mozky. Mladí lidé se ke gangům přidávají kvůli vidině ochrany před agresí, přesto jsou však nakonec podrobeni agresí ještě větší. Tomuto nutkání snadno rozumíme u zvířat, protože skupinu savců udržují navzdory vnitřní agresí pohromadě společní nepřátelé:

- Zebru často pokouše jiný příslušník stáda, ona se ale stáda i přesto drží, protože v případě jeho opuštění by ji brzy sežrali lvi.
- Opice a sloni se drží svých skupin i navzdory silnějším jedincům, protože kdyby odešli, jejich mláďata by byla sežrána zaživa.
- Svě smečky se drží dokonce i lvi a vlci, protože jako samotářům by jim ukradly potravu konkurenční smečky.

Gangy, stejně jako stáda, drží pohromadě i navzdory mimořádné vnitřní agresí, protože se vnější agrese bojí ještě víc. Aby si gang uchoval pocit bezpečí spojený s příslušností k vlastní skupině, potřebuje cítit agresí ostatních skupin. Vlivem oxytocinu je příjemné být „jedním z gangu“, a to až do příští zrady. Konflikt se pak opakuje stále dokola.

Podobně tragické selhání oxytocinu představuje syndrom týrané manželky nebo týraného dítěte. Zneužívání jedinci v některých případech své tyranu kryjí, místo aby konali ve prospěch svého vlastního přežití. Obviňují sami sebe ze ztráty důvěry tyranu a zoufale hledají způsoby, jak ji znovu oživit. Místo nové důvěry vůči novým lidem se však nepřestávají snažit o nastolení důvěrného vztahu s tyranem, protože od něj na základě svých pevných obvodů očekávají dobré pocity.

Dalším příkladem selhání oxytocinu je alkoholik hledající někoho, s kým by se mohl napít. Lidé hledají důvěru tam, kde ji mohou očekávat. Jedlíci se spřáhnou s jedlíky, narkomani s narkomany, fanatici do nakupování s fanatiky do nakupování a výtržníci s výtržníky. Vazby tohoto druhu člověku pomáhají cítit se dobře i v situacích, kdy pije, nakupuje nebo si vybíjí vztek. Jakmile se však rozhodne dostat své návyky pod kontrolu, může překvapeně zjistit, že ho jeho spojenci nepodporují, ba co víc, možná dokonce jeho úsilí o pokoření zlovyku podkopávají. Řada lidí nakonec raději pokračuje v nezdravém návyku, než aby riskovala ztrátu přátelství. Nalhávají si, že se díky svým „přátelům“ cítí dobře. Příjemný a bezpečný pocit důvěry jim ale samozřejmě dlouho nevydrží,

PĚT ZPŮSOBŮ, JAK ZÁŽITKY MĚNÍ MOZEK

1. Zážitek obaluje mladé neurony myelinem, čímž z nich dělá super-rychlé vodiče elektrických signálů.
2. Zaběhlé synapse lépe vysílají elektrické signály k sousedním neuronům, takže již používaná dráha se snáze aktivuje.
3. Nepoužívané neurony atrofují, a člověk se tedy více spoléhá na ty používané.
4. Mezi používanými neurony vznikají nové synapse, a tím se mezi nimi navazuje spojení.
5. Receptory se tvoří a zanikají, a opakovaně prožívané pocity se tudíž snáze zpracovávají.

Pokud se některý receptor chvíli nepoužívá, zmizí a přenechá prostor novým receptorům, které budete případně potřebovat. Flexibilita je dobrá věc, nicméně souvisí s ní i to, že své receptory hormonů štěstí musíte používat, jinak o ně přijdete.

Hormony štěstí plují organismem a hledají receptory, do kterých by mohly „zapadnout“. Vy tímto způsobem „víte“, z čeho máte radost. Protože klíč hormonu štěstí otevřel zámek receptoru, aktivuje se neuron. Neurony vyvinuté díky takové aktivaci vám potom řeknou, kde očekávat štěstí příště.

Nacházení svobodné vůle

Člověk nejedná vždy podle svých neurochemických impulsů, neboť jeho prefrontální mozková kůra dokáže odezvu potlačit, a může dokonce přesunout pozornost z jednoho aktivačního vzorce k jinému. My lidé máme schopnost přesunout svoji pozornost z obvodu aktivovaného vnějším světem na obvod, který aktivujeme vnitřně. Díky tomu nejsme bezmocnými služebníky svých popudů.

Spolupráce limbického systému a mozkové kůry

Když informace zachycená smyslovými orgány aktivuje chemické procesy v mozku, získá si vaši pozornost. K takovému úkolu se tyto chemické

Budování nových serotoninových obvodů

Buďte hrdí na to, co jste zvládli

Hrdost je komplikovaná věc. Úsilí o potlesk může přinášet negativní vedlejší účinky, ale bez uznání ostatních přichází pocit, že je něco špatně. Člověk se dokáže pochválit sám, mozek se však prázdnou sebeúctou nenechá tak snadno ošálit. Vyžaduje respekt od druhých, protože ten má význam z hlediska přežití. Vzestup hladiny serotoninu se bohužel nedá zařídit žádným zaručeným a spolehlivým způsobem, neboť sociální respekt je nepředvídatelný a prchavý. Kvůli produkci serotoninu nicméně není nutné se nějak ztrapňovat. Stačí jednou denně vyjádřit, že jste hrdí na nějakou zvládnutou věc.

Hrdost je kormidlo, s nímž se lépe udržuje směr na plavbě k příležitostem získat společenské uznání. Pomáhá proplouvat mezi opačnými extrémy, jimiž jsou ustavičná snaha o přijetí na straně jedné a pesimistická skleslost na straně druhé.

Být na sebe hrdý znamená víc, než si to jen potichu myslet. Znamená to najít odvalu říci: „Podívejte, co jsem dokázal(a)!“ jiné živé duši. Dožadovat se uznání svého úspěchu u ostatních je riskantní, protože to může přinést zklamání. Lidé často zarputile prohlašují, že společenský respekt pro ně není důležitý nebo že je naprosto nespravedlivý, čímž sami sebe chrání. Touhu savčího mozku po pocitu bezpečí, který přichází ruku v ruce se společenským uznáním, ovšem toto rozumné odvodnění neuspokojí.

Po dobu čtyřiceti pěti dní tedy jednou denně říkejte někomu jinému: „Podívejte, co jsem dokázal(a)“. Budete očekávat pozitivní reakci, ale pokud nepřijde, budete vědět, že vás to nezabije. Následující den na své úspěchy upozorněte, opět s pozitivním očekáváním. Negativní vyhlídky se totiž těžko překonávají. Dělat si ohledně „správného“ způsobu „vytahování“ starosti je přirozené. Pokud však vytrváte a budete se snažit čtyřicet pět dní, vytvoříte si nervové spoje pro pocit společenského uznání.

Proč lpíme na pocitu nespokojenosti?

Jestliže lze během čtyřiceti pěti dní dosáhnout spokojenosti při pouhých několika minutách úsilí denně, proč se to člověku nemusí podařit? Tato kapitola vysvětluje, co se děje v mozku při prožívání některých běžných situací, jimiž si odůvodňujeme lpění na nešťastných návycích. Tyto důvody a výsledné bludné kruhy pravděpodobně znáte. Jakmile si svého vlastního způsobu rozhodování se z důvodu nespokojenosti všimnete, můžete štěstí dosáhnout tím, že se budete rozhodovat jinak.

Důvod číslo 1: „Nemohu si snížit laťku“

„Proč bych se měl(a) spokojit s málem,“ můžete se zeptat. „Mám vysoké ambice.“ je přirozené předpokládat, že velké věci člověku přinášejí štěstí, protože každý z nás už nějaký skvělý pocit z velkého úspěchu zažil. Úspěšní lidé ale nemusejí být nutně šťastní. Tomu se však velmi těžko věří, neboť lifestyle časopisy veřejnosti prokazují medvědí službu, když to neustále tvrdí. Zárukou spokojenosti však bohužel není ani strnění se velkým úspěchům. Spokojenost vám nezaručí vůbec nic. Dá se jí ovšem jít naproti, když se zaměříte na způsoby naplňování svých vlastních potřeb.

V dnešní době lidé tvrdí, že mají vysoko posazenou laťku kvůli ostatním. Trvají na tom, že nemohou být šťastní, dokud se jim nepodaří „zachránit svět“. Někteří dokonce tvrdí, že je neetické být šťastný, pokud byt jen jediný člověk, nebo dokonce jediné zvíře na světě trpí. Svět byl ale vždy plný utrpení. Není snad proti etice, aby byl někdo v lidské historii vůbec kdy šťastný? Není. Verbální mozek se jen snaží vysvětlit svérázné úsilí savčího mozku o vyplavení hormonů štěstí. Odmítáte-li si touhu svého vnitřního savce po jejich dalším přílivu přiznat, konstruuete si pro své pocity marnosti vznešeně znějící vysvětlení. Svádění vlastního pocitu nespokojenosti na vyšší etiku vám ale neurochemický klid a mír nepřinese.

Možná podléháte mylné představě, že štěstí je dáno jen hrstce vyvolených, zatímco jiní jsou o něj neprávem připraveni. Myslíte si třeba, že si štěstí musíte zasloužit utrpením. To často na chvíli zabírá, protože pocit nadřazenosti spouští produkci serotoninu a při vnímané důvěře

Vizualizace

Když někdy kvůli nemoci dostanete na dva týdny antibiotika, představujete si, jak léčba úspěšně zabírá, i když její výsledky nejsou na první pohled patrné. Nezdvojnásobujete druhý den dávku, jakmile se během prvního dne neuzdravíte, ani léky nepřestáváte brát, když se už třetí den cítíte lépe. V duchu si vybavte vývoj svých mozkových buněk, i když pokrok ještě není zřetelný. Bylo by hezké mít očividné důkazy své nové nervové dráhy, kurz ale můžete udržovat i pomocí pouhé vizualizace vyvíjejících se buněk.

Jakmile se vám nová dráha vytvoří, váš šťastný návyk vám bude připadat tak přirozený, že se doslova zapomenete cítit špatně.

CVIČENÍ: JAK BUDETE VYUŽÍVAT SVÉ NÁSTROJE?

Svůj nový příjemný návyk si usnadním pomocí těchto nástrojů:

NÁSTROJE, KTERÉ VÁM POMOHOU VYCVIČIT MOZEK

Zrcadlení: Najděte někoho, kdo váš vytoužený návyk už má, a napodobujte ho.

Rovnováha: Rozvíjejte ty hormony štěstí, které se vám ještě úplně nejlépe nedaří produkovat.

Roubování: Vypěstujte si nové šťastné obvody na starých šťastných kořenech.

Energie: Šetřete si energii na náročné výzvy.

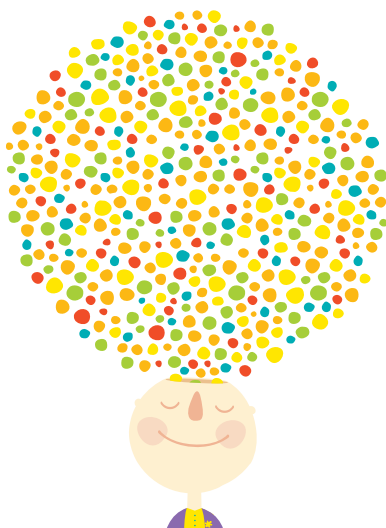
REVOLUČNÍ PŘÍSTUP

k posílení svého vlastního pocitu štěstí

Připravte se na to, že budete za pouhých pětadvaceti dní šťastnější! Kniha *Návyky šťastného mozku* vám poradí, jak „přeprogramovat“ svůj mozek a naučit jej produkovat látky, které mají tu moc učinit vás šťastnými. V knize najdete jednoduchá cvičení, která vám pomohou pochopit, jakou úlohu ve vašem těle plní jednotlivé „hormony štěstí“ – serotonin, dopamin, oxytocin a endorfiny. Dozvíte se také, jak si vybudovat nové návyky s pomocí přeměrování elektrických signálů ve svém mozku tak, aby volně proudily po nově vzniklých drahách. Produkce hormonů štěstí tak bude ještě snazší a v situacích, kdy to budete nejvíce potřebovat, budete mnohem častěji vnímat pocity uspokojení.

Kniha obsahuje spoustu cvičení, jež vám pomohou přeprogramovat svůj mozek, a pomůže vám na cestě za šťastnějším a zdravějším životem!

LORETTA GRAZIANO BREUNING, Ph.D., je zakladatelkou ústavu Inner Mammal Institute nabízejícího informace, díky nimž mohou lidé snáze změnit své savčí neurochemické pochody. Je emeritní profesorkou na California State University v East Bay a autorkou knih *Beyond Cynical* (Za hranicí cynismu) a *I, Mammal* (Já, savec). Píše také blog *Your Neurochemical Self: Getting real with a 200-million-year-old brain* (Vaše neurochemické já: Realita vašeho 200 milionů let starého mozku) na serveru *PsychologyToday.com*. Rovněž poskytla rozhovory sdružení amerických rozhlasových stanic NPR v pořadu *The Matt Townsend Show* a podcastu *Ask Altucher* a její práce byla publikována v časopisech *Psychologies* a *Real Simple*.



9 788075 543356

Doporučená cena 329 Kč

ANAG[®]
ANDRAGOGOS
AGENCY

www.anag.cz