



MYSLI
MYSLI
MYSLI
MYSLI

Relax

pro
vycerpané

*Využití všímavosti
při hledání úlevy
od duševního vysílení*

RUBY WAX

NAKUPUJ
KNIHY



RELAX

pro vyčerpané

*Využití všímavosti při hledání
úlevy od duševního vysílení*

Ruby Wax



*Ráda bych poděkovala Maddy, Maxovi a Marině
Bye, Marku Williamsovi a sobě.*

*Jo, a ještě mému manželovi Edovi, ačkoli jsem
původně chtěla zůstat slečnou.*

*... a také mé korektorce Joanně Bowen
(i když jsem to tím pokazila).*

RELAX

pro vyčerpané

*Využití všímavosti při hledání
úlevy od duševního vysílení*

Ruby Wax

Přeložil: Petr Sumcov

Copyright © Ruby Wax, 2016

Všechna práva vyhrazena.
Žádná část této publikace nesmí být rozšiřována
bez písemného souhlasu nakladatele.

Překlad Petr Sumcov, 2016
Obálka Jiří Miňovský – ARBE, 2016
© DOBROVSKÝ s.r.o., 2016

ISBN 978-80-7585-395-0 (pdf)

Obsah

Předmluva	1
Co se skrývá mezi deskami této knihy?	7
Proč VYČERPANÍ?	9
Všímavost: Kdo? Co? Proč?	29
Jak funguje náš mozek a co říká o všímavosti věda	49
Depresivní vložka	73
Šestitýdenní kurz všímavosti	83
Sociální mysl: Všímavost ve vztazích	115
Všímavost pro rodiče a malé děti	131
Všímavost pro starší děti a teenagery	157
Všímavost a já	185
Přílohy	201
Poděkování	209
Rejstřík	211



Dalajláma se na mě přívětivě kouká.

Předmluva

Kdo vlastně jsem?

Pro ty z vás, kteří absolutně nemají páru o tom, kdo jsem, zde přikládám stručné shrnutí svého dosavadního života ...

Nechci na své rodiče svalovat vinu za mé deprese (vědecký spor o to, zda má hlavní slovo přirozenost člověka, nebo jeho výchova, stále probíhá), nicméně vám musím trochu popsat, jací vlastně byli, abyste pochopili, že jsem prostě neměla šanci. Oba dva utekli z Rakouska docela narychlo. Kdyby do toho tenkrát nešlápli, asi bych dnes tohle nemohla psát, jelikož bych vůbec neexistovala, a vy byste koukali do prázdných stránek. Naštěstí pocházím z dlouhého rodu židovských předků, kteří neustále prchali z jedné země do druhé, na zádech s mými prababičkami a kávovými stolečky. Jakmile se někde usadili, brzy museli zase utíkat. Tento syndrom jsem podědila, pořád chci někam jinam a hledám bezpečí. Pokouším se najít domov, ale nedaří se.

Jakmile rodiče dorazili k americkým břehům, založil můj otec impérium na střívká na párky a stal se střívkovým králem Chicaga. Všichni se ho báli, zvláště ti, kteří byli zvířaty, z nichž se vyrábějí párky, tedy prasaty a podobně. Nebudu zacházet do detailů, ale střívká se vyrábějí z prasečích střev. Do nich se nacpou rozemleté kusy zvířat, čímž vznikne párek. Už se schylovalo k tomu, že otcovo impérium zdědím, já jsem to však zdvořile odmítla. Má matka trpěla panickou hrůzou z prachu, a většinu svého života strávila na kolenou, kde chňapala po všelijakém bordelu na podlaze. Její způsob výchovy dětí se zakládal na pohádkách bratří Grimmů, v nichž jsou děti zapékány do koláčů, když si před jídlem neomyjí ruce, přičemž, aby se vešly na pekáč, jsou jim nejprve usekány palce na nohou. Pro více informací o mých rodičích, třeba o tom, jak má

matka honila všelijaké drobký po nezměrných plochách, si přečtete mou první knihu „*How Do You Want Me?*“

Mí rodiče děti nerozmazlovali a rákosku nešetřili. Kdykoli jsem byla trestána, tajně jsem si psala seznam, kolik peněz jim naučtuji za každé duševní napadení. Účtenka se nafoukla do enormních rozměrů. Nikdy mi ji nesplatili, zato mne ale v létě posílali do skautského tábora, a také mi nechali srovnat zuby pomocí rovnátek. Přišlo mi to od nich milé, a tak jsem jim část dluhu umazala.

Každé léto jsem byla dva měsíce šťastná, učila jsem se soutěžit, třeba v hodu oštěpem nebo v extrémní jízdě na kánoi. Učili nás, že když prohráváme, nemáme se ostýchat použít pistoli. Měla jsem přezdívkou Agawak, která patrně v indiánské řeči znamenala něco jako „vyrvi mi játra“. Šlo v podstatě o to, zlikvidovat protivníka za každou cenu. Na ně! Na ně! Na ně!

Ve škole jsem mezitím byla za třídního šaška a říkali mi „kančí kly“, protože mé přední zuby silně připomínaly divočáka. Rovnátko jsem musela nosit deset let, než se mé zuby konečně dostavily do stejné polohy, ve které se nacházel zbytek mého těla. Nemusím snad říkat, že s atraktivní dívkou jsem neměla nic společného. Jistě, dnes se tomu při pohledu na mne těžko věří.

Když jsem se rozhodla pro dráhu komediantky, úspěch se nedostavoval ihned. Na střední škole jsem dostala ve hře Hello, Dolly! roli žízaly (nebyla to velká role). Já se ale absolutně bez zkušeností a bez talentu vydala do Londýna, totálně poblázněná, že se stanu velkou herečkou klasických kusů. Prvních deset let jsem bydlela v garsonce. Vymalováno v ní bylo tak podivně, že vypadala, jako by tam kdosi dostal krvavý průjem, navíc postrádala topení, takže jsem mrazivé zimy přežívala tak, že jsem ji vytápěla fénem. Hlásila jsem se do všech divadelních škol, nikam se však nedostala, přestože jsem předváděla výbornou (podle mne) Julii v dobovém čepci vlastnoručně vyrobeném z kartonového papíru. (Nic takového si na hlavu nedávejte. Při průchodu dveřmi je takřka nemožné neutrhout si krk.)

No, abych to zkrátila, dostala jsem se silou vůle do Royal Shakespeare Company. Silou vůle jsem udělala kariéru v televizi, která vydržela 25 let, silou vůle jsem se vdala a založila rodinu, a honila jsem sama sebe tak zostra se stejnou silou vůle, že jsem před sed-

mi lety totálně vyhořela a slétla z útesů zdravého duševního života. Krátce nato mě odvezli do ústavu, kde jsem celé měsíce proseděla na křesle a kvůli hrůze nebyla schopná vstát. Depresemi jsem sice trpěla po celý život, ale tahle epizoda znamenala opravdové Temno.

Můj okamžik procitnutí přišel, když mi svitlo, že své úspěchy používám jako brnění, kterým zakrývám chaos uvnitř sebe. Vytvořila jsem si fasádu. Podobala jsem se takovým těm deskám s výřezem pro obličej, na kterých je zpředu něco vážně zajímavého, čeho se vaše hlava po vyfocení stane součástí. Měla jsem pouze přední stranu, kulisu domu. Když byste se podívali dál, nikdo uvnitř nebydlel. Zjistila jsem, že být celebritou je úžasný protijed na dysfunkční dětství. Nicméně po této nejhlubší ze všech hlubokých depresí jsem si pomyslela, že se na šoubyznys vykašlu a půjdu v životě někam dál, což bylo chytré, jelikož má popularita stejně už začínala pomalu klesat. (Že mi teče do bot, mi došlo, když mne pozvali, abych přestříhla červenou stuhu při slavnostním otevírání kavárny Costa Coffee na letišti Heathrow. Třetí terminál.)

Říkala jsem si, že se taková doba hodí pro znovuobjevení sebe sama, a zjištění, kdo to vlastně celá ta léta v mém mozku žije. Znovu to zkrátím ... začala jsem studovat kognitivní terapii založenou na všímavosti. Nikdy se do ničeho nevrhám jen tak napolovic, takže jsem ji pro jistotu vystudovala na Oxfordu, a získala magisterský diplom. A ještě než skončím: už jsem se zmínila o tom, že jsem letos dostala Řád Britského impéria? Nejspíš tedy všechno trápení stálo za to. Ale nejspíš ne.

Relax pro vyčerpané

„A co chce ta ženská říct takovým názvem knihy?“ „Proč si vybrala zrovna tohle?“ „Kolik jí to vyneslo?“ „A bude to někdo vůbec číst?“ „Kolik je jí vlastně let?“ „Její televizní show jsem nikdy nemusel.“

Tak tohle je pár poznámek, které jsem zaslechla od lidí, kteří přečetli mou první knížku, *Sane New World*. Odpovím nejprve na první otázku: Co chci říct tímto názvem?

Neurobiologové by asi řekli, že člověk „se nachází v permanentním stavu vyčerpání“. Myslí tím, že nervovou soustavu takového člověka trvale přetěžuje stres, zaplavuje ji kortizolem a adrenalinem. Pozornost má upjatu na to, co ho trápí, a nesoustředí se na to, co má právě před sebou, což jej může přivést až k vyhoření.

Druhá otázka: Proč jsem si vybrala tohle téma? Inu, většinu svého bdělého času (i kousky času na spaní) jsem strávila právě v Zemi Vyčerpanistánu, takže se cítím odbornicí, jakousi turistickou průvodkyní, která ukazuje na pozoruhodné močály zmatku a sebezpochybňování. Můžete se uklidnit tím, že jste do těchto končin nezabrousili jako jediní. Vyčerpanistán má spoustu obyvatel, a všichni se snaží z něj nějak vypadnout. Také jsem se rozhodla, že než abychom trávili hodiny nadáváním na život nebo ukazováním na problémy jinde, abychom se cítili dobře, bude lepší naučit se skrze ta ostrá skaliska nejistoty a zmatku proplout se zdravou kůží. V této knize vám poskytnu různá doporučení ohledně nejlepších dovolenkových destinací, kam vyrazit za odpočinkem a dobitím baterek.

Je právě listopad, sedím v Londýně v hotelu Ritz a má mysl se nachází jakoby v oblaku kouře, v husté, šedé mlze. Nevím jistě, jak jsem se na tuto akci dostala, ani proč. Ptám se, jakému dobru chce prospět. Veliká žena s knírkem a chlupatou vestou mi odpovídá: „Zachraňte papuchalky bělobradé, mořské papoušky.“ Mimochodem jde o mluvčí organizace, která později velmi působivě hovoří s „mírným“ skotským přízvukem, o tom, jak to mají tito ptáci těžké, když chtějí přistát na skalnatých Orknejích, jelikož tam duje moc silný vítr. A také o tom, že i když přistanou a nakladou (jediné) vajíčko, mají pak strašné potíže s tím, aby jim to vajíčko vítr neodfoukl. Planeta se otepluje, a tak tito ptáci už tam nemohou přilétat.

Svět taje, a já naslouchám, jak kdosi vykládá o těžkém životě papuchalků. Musím se držet, abych neječela: „Tak proč je, pro pána, neodvezete na Miami? Bylo by po problému.“

Každých 3-5 let na mne sestoupila takováto mlha záchvatu deprese, akorát se tomu tenkrát tak neříkalo. Moji rodiče s oblibou říkali, že „už to na mne zase přišlo“. Někdy se to říkalo i o mé matce, když třeba začala čistit rohy u stropu mokrým hadrem na smetáku. Nikdy jsem nedokázala přesně určit, kdy se mi to děje, velkou nápovědou ovšem bylo, že jsem se najednou začala ocitat na akcích typu „zachraňte papuchalky“. Hrnula jsem se do zběsilé aktivity všeho druhu, abych sobě i světu dokázala, že se mnou není nic v nepořádku, a že mé chování je úplně normální. Pokoušela jsem se zamaskovat skutečnost, že jsem se zbláznila. Něco jako když chcete nádor zalepit polštářkovou náplastí, aby nebyl vidět.

Nebo téhož listopadu, pár dní po akci s papuchalky, jsem najednou podstupovala potápěčský kurz u mola v Brightonu. Modrá zimou, s cvakajícími zuby jsem se nechala navléct do neoprenu, navěsili na mne závaží a spustili do patnáctimetrové hloubky, kde jsem na dně nevěřícně zírala na nákupní vozík a nějaký sandál ...

Nyní vám trochu povyprávím o tom, jak se to seběhlo, že jsem začala studovat kognitivní terapii založenou na všímavosti (MBCT). Jediným důvodem, znovu opakuji jediným důvodem, proč jsem se na ni dala, byly pádné vědecké důkazy o tom, že tato terapie má nejvyšší úspěšnost v léčení celého spektra fyzických a mentálních poruch.

Odhodlala jsem se pro studium, neboť už se na mně vyzkoušely snad všechny psychologické metody známé lidstvu, od vanilkové terapie (kde jsem se vypovídávala z toho, jací debilové byli mí rodiče, tak dlouho, až z toho byla one-woman show) po alternativní bizarnosti jako třeba tří denní mlácení basebalovou pálkou do polštáře, kterému jsem říkala „tati“. Když polštář natáhl brka, pohřbila jsem ho a oplakala. Trochu se stydím popisovat jinou terapii, terapii opětovným porodem, při které mi nasadili šnorchl, šoupli mne do vany s vodou a následně mne vytahovali ven za kotníky. (Bylo to přesně tak hrozné, jako při skutečném porodu.) Nezatracujte mne, ale šla jsem také k jedné paní, která na sobě měla středověký hábit a (prý) prováděla channelling. Při něm skrze ni hovořil Merlin, i když jejím vlastním hlasem, pouze používal tu a tam trochu archaická slova. Její manžel v kožené vestě, punčocháčích a klobouku s chobotnicí

a rolničkami nám nosil medovinu. (Mohla bych pokračovat, ale vydalo by to na další knihu.) Klidně mne prohlaste za blázna, ale po tomhle všem jsem usoudila, že nejlepší cestou vpřed pro mne bude věda.

Takže jsem si po posledním záchvatu deprese před sedmi lety slíbila, že svou zdivočelou mysl poněkud ukotvím a něco pro ni udělám. Jako posedlá jsem se vrhla do výzkumu všelijakých vědeckých časopisů a prací. Objevila jsem tohle. Máte-li pouze samotnou depresi, a prožili jste tři nebo více záchvatů, může vám kognitivní terapie až v 60 % případů pomoci předejít dalšímu záchvatu. Nejvíc mne na tom zaujalo, že si to můžete dělat sami, nemusíte přitom pobíhat od doktora k doktoru a rvát: „pomoc!“, a nejlepší ze všeho je, že to nic nestojí (jelikož jsem židovského původu, už tohle poznání mne napolovic uzdravilo). Nejprve jsem se domnívala, že „všímavost“ znamená, že sedíte vzpřímeně se zkříženými nohama a bručíte mantru, připomínající pozpátku čtený telefonní seznam. I tak jsem do toho šla.

Ještě musím poznamenat, že jsem na svou depresi brala léky, podobně jako vy možná občas něco berete na neduhy těla. Nicméně pokud by antidepresiva znamenala záruku, že se deprese nevrátí, u nikoho už by se nevyskytovala, a přesto se u většiny lidí znovu dostaví, a to mnohokrát. Proto jsem k braní prášků přidala i meditování. Jako byste si pro jistotu nasadili dva kondomy najednou.

Snad vám to nebude znít příliš nábožensky: Pro mne funguje všímavost, pro každého ale funguje něco trochu jiného, každý má jiné otisky prstů, takže pokud zjistíte, že lezení v Lurdech k nohám Panny Marie vám dělá dobře, jděte do toho.

Tak či tak, nedávno jsem obdržela magisterský diplom na Oxfordu z kognitivní terapie založené na pozornosti. (Mohla bych tomu odteď říkat jen MBCT?) Takže z tohoto důvodu jsem napsala knihu o MBCT.

Co se skrývá mezi deskami této knihy?

Kapitola 1: Proč VYČERPÁNÍ? Takovou dobu se jako lidstvo vyvíjíme, a furt nejsme dokonalí. Sice jsme se dokázali postavit na dvě nohy, dokážeme zázračně balancovat na celkem malých chodidlech a disponujeme největším mozkiem v živočišné říši, jinak jsme ale pořád nedovaření.

Tato kapitola se týká nás a toho, proč nám naše chytrost nestačí.

Kapitola 2: Všímavost: Kdo? Co? Proč? Co tou pozorností myslím, a proč ji potřebujeme? Co v našich mozcích brání prožívat „štěstí“?

Kapitola 3: Jak pracuje náš mozek a co říká o všímavosti věda? V této kapitole vám ukážu, jak jsem chytrá, a popíši vám neurologické důkazy týkající se účinnosti MBCT při zvládnání stresu. Stresem nemám na mysli stav, kdy vám vítr zničí na celý den nový účes, nýbrž takový stres, který vám dokáže doopravdy zkrátit život.

Kapitola 4: Depresivní vložka. Po napsání třetí kapitoly na mne přišla menší deprese, takže kapitolu 4 jsem psala po dlouhé odmlce. Až ji budete číst, pochopíte.

Kapitola 5: Šestitýdenní kurz všímavosti. MBCT se běžně vyučuje při osmitýdenním kurzu, po němž už je na vás, jak uvedete do praxe, co jste se naučili. Už nadále nemusíte pořád za někým běhat a žádat o pomoc s nápravou rozbité psychiky. Teď už si to spravujete sami. Já vám zde tento kurz v zábavné formě předložím v šestitýdenní verzi. (Pokud byste měli obavy o mou kvalifikaci, tento kurz schválil můj profesor na Oxfordu, Mark Williams, spoluzakladatel oboru MBCT. Nevymyslela jsem ho já minulou noc.)

Kapitola 6: Sociální mysl: Všímavost ve vztazích. Tato kapitola pojednává o tom, jak lze všímavost použít ke zlepšení vztahů s přáteli, rodinou, komunitou, zemí a světem. Žijeme a vzkvíváme pouze díky dalším lidem, takže bych řekla, že umění vztahů je první dovedností, o kterou bychom se měli snažit. V zásadě v téhle kapitole poskytují své tipy týkající se empatie.

Kapitola 7: Všímavost pro rodiče a malé děti. V té navrhuji cvičení všímavosti pro rodiče, které mohou používat na své děti i na sebe. (Než se dostaneme k dětem, je třeba nejdřív dát do kupy rodiče. Pokud si nevšímají problémů mezi sebou, nebudou mít jejich děti šanci.)

Kapitola 8: Všímavost pro starší děti a teenagery. Pokusíte-li se dát svému teenagerovi nějakou radu, bude to pro něj spíše buzerování, otravný ovád, jehož nelze zaplácnout. Nad výhodami zaměření myslí a snížení stresu je přiměje k zamyšlení pouze když si vyzkouší, že jim všímavost pomůže jednat s tlakem party, zátěží zkoušek ve škole a s dalšími břemeny, která vyvstávají při bouři hormonů, jež se v nich odehrává. Také píše trochu o všímavosti ve školách, o úspěšném a hojně využívaném programu „b“.

Kapitola 9: Všímavost a já. Zde se vrhnu do toho, že vám předvedu snímky svého mozku před- a po intenzivním soustředění v tichu, které zahrnovalo sedm hodin tréninku všímavosti denně. Po dobu tohoto tichého soustředění si budu psát deník. Leda že by mi zabavili propisku.

Přílohy: Pár vědeckých dokumentů, na potvrzení toho, co píše. ... a nakonec pár „Poznámek od Šílenkyně“: Celou knihu jsem prošpikovala střípky osobních zážitků. Poznáte je podle toho, že jsou psány jiným písmem, a to *takto*.

1

Proč VYČERPANÍ?

Všichni jsme vyčerpaní, všichni ... nebo alespoň většina z nás ... nebo alespoň někteří mí přátelé jsou. Když říkám „všichni“, mám tím na mysli „nás“ ve světě, kdo žijeme poměrně beze strachu z války, hladomoru, epidemií a žab padajících z neznámých důvodů z nebe. Mám na mysli nás šťastlivé, kteří udělali úplně terno tím, že se narodili ve správném čase na správné místo. A přece si stěžujeme na stres. Pročpak si neužíváme skutečnosti, že se možná dožijeme i 109 let s vlastními zuby? Měli bychom bouchat láhve šampaňského už na oslavu samotného faktu, že dýcháme. I já mám na vytváření zbytečného stresu svůj podíl viny. Zatímco píši tuto knihu, cítím se neuvěřitelně vystresovaná a paranoidní, že má gramatika není správně. Stres se zdá být v pořádku, když mi hrozí, že mi může na hlavu spadnout bomba, ... má být v téhle větě čárka před „že“? Nejvíce nás stresuje přemýšlení o stresu, nikoli události samotné.

Když řeknu, že se nacházíme ve stavu ohrožení, nemyslím tím terorismus, skutečný nebo předpokládaný, ani třetí světovou válku spuštěnou nějakými debily, kteří řídí Severní Koreu nebo jinými blbci, kteří se opájejí řízením své země. Ne, ohrožením myslím to, že jestli se všichni rychle neprobudíme ze svého polospánku, sjedeme se srážu, jež jsme si sami připravili. Slovy evoluce, a přesto emocionálně vyjádřeno, se „řítíme zpátky k dobám, kdy jsme lezli po čtyřech“. Posíláme rakety do vesmíru, abychom jej prozkoumali, z nějakého neznámého důvodu ale zanedbáváme zkoumání sebe sama. Jen se snažíme obstát v konkurenčním boji, i když vlastně nechápeme proč. Potřebujeme si nastavit budíka, který nás z této strnulosti probudí a přiměje zamyslet se a starat se, abychom byli opravdu při smyslech. Doslova. Je to jediný způsob, jak prožívat život. Ne pomocí slov, ale pomocí zraku, čichu, sluchu, hmatu,

chuti. Kolik soust jídla jste si dnes naházeli vidličkou do pusy, a skutečně je přitom vychutnali? Nevím, kdy lidstvo takto usnulo u kormidla, ale kdysi jsme začínali jistě pozorně. Coby primitivní bytosti jsme vnímali každý zvuk prasklé větvičky a šustícího keře. Teď se životem řítíme pomocí autopilota, jak nejrychleji můžeme, snažíme se „mít všechno hotovo“ a zašoupano do šuplíku.

Měli bychom usilovat o vývoj směrem ke klidnému životu, ne ke splnění dalšího bodu na seznamu úkolů, o němž věříme, že až bude splněn, *začneme žít*. Už žádné odkládání. Připozdívá se. Buďto se naučíme, jak se probudit, nebo klimbajíce pomřeme.

Evoluce našich mozků

Ať se vám to líbí nebo ne, všichni jsme začali jako malinkaté buňky. Abychom pochopili, čím jsme dnes, musíme se mrknout na naši protoplazmatickou minulost. Nezačalo to zas tak dávno, teprve před 200 000 lety jsme se stali skutečně moderními, vzpřímenými lidmi. Předtím jsme byli rybami, ještěrkami a jistým druhem opic. Většina z nás vůbec netuší, do jaké míry nás naše imbecilní minulost ovlivňuje dodnes.

V jistém smyslu jsme dosáhli mnohého (třeba umíme nachystat plněná vejce), nicméně co se týče našeho vývoje emocionálního, pořád ještě plaveme s planktonem. Dle mého názoru musíme své prehistorické kořeny brát v úvahu. Sice předstíráme, že jsme civilizovaní, vaříme si čaj a pečeme vdolečky, pod tím však žije stále se ozývající primitiv.

To úplně první, co jsme vyvinuli, a co sdílíme i s ostatními savci, je část mozku, která zajišťuje přežití. Z toho plyne, že neustále sledujeme možná ohrožení. Pořád pátráme po štěstí, nicméně zklaumu vás. Od přírody jsme rození pesimisté, jelikož to našemu druhu umožnilo přežít. Musíme být připraveni na nebezpečí. Z toho důvodu nekoukáme na růžové stránky světa, ale spíše na černé. Kdosi řekl, že na jednu pozitivní myšlenku připadá pět negativních. V naší kultuře nejde ale o pád neočekávaného meteoritu, jenž nás zamáčkne, ale spíše o takové věci jako termíny a splátky. Před zadlužením veřejného rozpočtu neutěčete.

Potíž tkví v tom, že netušíme, že část našeho mozku stále hraje podle pravidel, která platila před 500 milióny let. Mám na mysli tu, která přichází s myšlenkami „zabíjet a pářit se“. Třebaže se domníváme, jak jsme vyvinutí, vlastně máme pořád mozky jeskynních lidí z doby kamenné, akorát se s nimi pokoušíme vyrovnávat se složitostmi jednadvacátého století. Nejspíše je tohle důvodem, proč potřebujeme tolik prášků a tolik cvokařů.

Na začátku panovala pohoda. Žili jsme v kmenech se svými rodinnými příslušníky. Sdíleli jsme stejné geny, takže jsme si navzájem důvěřovali a chránili jeden druhého. Všichni ale byli tak trochu příbuzní, takže docházelo ke spoustě mutací, někteří bratřenci měli více prstů, než potřebovali, jiným narostly nohy obráceně. Jak se kmeny rozrůstaly, vznikala města a rozvíjela se civilizace. Začaly problémy. Museli jsme stanovovat pravidla, která by směřovala naše stinné, hlubší stránky do patřičných mezí, například „nespi se svou sestrou“. Freud se pokoušel upozornit nás na naše „id“, avšak toto naše nejnižší, prapůvodní „já“ se nadále skrývá pod povrchem. Když ho potlačujeme, nepomáhá to. Divoch v nás pořád číhá a je připraven vtrhnout na scénu.

Evoluce stresu

V dřívějších dobách život nebyl peříčko, nikdo ale neumíral na stres. Umíralo se na nemoci, stáří (někdy kolem dvaceti dvou a půl let), na nehody, při porodu, na zkažené zuby, – ale ne na stres.

Ani slovo „stres“ neexistovalo, takže si na něj nikdo nemohl stěžovat.

Podle mne jsme myšlenku stresu rozvinuli, až když jsme začali mluvit. Už jsme prostě nehodili oštěpem, teď jsme byli schopni přemýšlet a vnitřně hodnotit, jak dobře nebo mizerně letěl. Obvykle mizerně.

Pochopte mne správně. Díky myšlení povstala spousta dobrého. Já zrovna teď přemýšlím, a vy nejspíše také, což je fajn. Jenomže toto nové vědomí s sebou přineslo i nové možnost stresu.

Otevřela se stavidla, neboť jsme potřebovali v mozcích více prostoru, aby se tam všechny ty myšlenky vešly, takže někdy před

100 000 lety nám zčistajasna mozkovny narostly na zhruba trojnásobek. Snad za to mohlo počasí nebo náklon zemské osy, jisté je, že jsme mentálně hodně zrychlili (neřeknu vám přesné datum). Všechna ta nová váha šedé hmoty mozkové na krku, kterou bylo zapotřebí lépe vyvažovat, je pravděpodobně důvodem, proč jsme se vzpřímili. Jakmile jsme měli extra velký mozek, začali jsme zkoumat, čím jej naplnit. Jednou z výhod tohoto evolučního skoku bylo, že jsme se už nemuseli hrabat v bahně jako bratránkové, nýbrž mohli jsme začít vynalézat roztodivnosti, třeba bublinkovou fólii. S vynálezy přišel stres, protože teď už jsme ty vyrobené věci museli také opravovat, pojišťovat, měnit v nich baterky, a nikdo to za nás neudělal, už vůbec ne naši bratránkové (kteří jsou dodnes k nepoužití, leda když nás baví tím, co všechno dokážou s banánem).

Naše velké mozky nás tlačily k dobývání nových obzorů. Naplnili jsme Zemi nákupními centry, ale co dál? Začali jsme tedy vymýšlet další technologie a šířili jsme své názory, politická přesvědčení, preference a kdeco dalšího, už ne pomocí žebříňáku, ale po internetu.

Nechali jsme se ukolébat představou, že počítače (díky, Bille Gatesi) vykonají za nás všechno nudné a umožní nám chytat motýly a aranžovat květiny. Ukazuje se ovšem, že všechno to nudné děláme pořád, zatímco počítače si žijí po svém. Prolamují se do Světové banky nebo dávají Stephenu Hawkingovi americký přízvuk. Dovolují si předpovědět, že se vyvineme do natolik zbytečného stavu, že nás počítače nakonec všechny nahradí a stane se z nás jen jakési technologické příslušenství.

Přecpaný mozek

Uprostřed místnosti sedí slon, a nikdo jako by ho neviděl: Proč si zbytečně ztěžujeme život? Proč se zasypáváme takovým množstvím informací? Zahlcujeme si hlavu fůrou blábolů, tak proč je zase nevyházet ven? Na konci života nás nečeká žádná zkouška, takže není třeba přecpávat si mozek. Osobně vím, že se nacházím na samé hranici přeplněnosti. Musela jsem část paměti svého počítače poslat do úložny na internetu, a teď nevím, jak ji dostat zpátky.

Do vašeho počítače se stahují bilióny bitů informací větší rychlostí, než s jakou pracovala letová kontrola mise Apollo, a hrnou se do vašeho mozku. David Levitan píše: „Dnes, pokud si přejete pouze komunikovat s přáteli a nijak nepracujete, vyprodukuje denně asi 100 000 slov. Existuje 21 274 televizních stanic, a trvalo by vám 17 lidských životů o délce 158 let, pokud byste chtěli všemi těmi kanály projít. A ještě k tomu stojí většina z nich za starou bačkoru. Nasáváme do sebe všemožné informace, a to nás něco stojí. Vyčerpáváme se totiž neustálým vyhodnocováním, co z toho potřebujeme, a co jsou banality. Jsme natolik zahlceni, že ztrácíme schopnost činění citlivých rozhodnutí. Měla bych se znepokojovat táním ledu na Islandu, nebo si spíše dělat starosti, zda používám správnou zubní pastu? Naše mozky nejsou počítače. Nepotřebují přívod elektřiny. Potřebují si odpočinout, a odpočinku se nedostává. Kdo má čas odpočívat? Když o někom řekneme, že odpočívá, cítíme nádech výčitky. Jak to, že nepracuje? Jediné legitimní místo, kde nemusíte nic dělat, je záchod. Každá poznámky vložená na Facebook či Twitter z vás vysává energii. Nakonec si z toho všeho už ani nepamatujete, kam jste si zaparkovali auto.

Stěžujeme si, kolik máme povinností, nezapomínejme však, že všechny ty seznamy úkolů jsme si vytvořili sami. Nepřiletěl nikdo z kosmu, a když jsme nedávali pozor, nenacpal nám je do mozků. Ano, dejme tomu, že si fakt musíme sem tam něco poznamenat, abychom to nezapomněli provést, například koupit mléko nebo zajít na kolonoskopii, ale pokud si zapisujete stovku bodů, jež máte dnes udělat, měli byste se zastavit. Možná si toho nakládáme tolik ze strachu, že nebudeme mít proč žít, proč udělat další krok. Kdybyste náhle neměli nic na práci, zůstali byste zaseklí? Co se stane, až se to stane? Všichni si stěžují, jak moc toho mají, ale co by dělali, kdyby nemuseli nic? „Dělat či nedělat, toť otázka“. Lidé, kteří za celý den nemají ani tři minuty klidu, protože od oběda zase letí na další schůzku, mají ve společnosti punc úspěšných jedinců a jsou dáváni za příklad, ale podle mne (a říkám to se soucitem) by se takoví měli upalovat zaživa za to, že v nás ostatních vzbuzují pocity nedostatečnosti.

Jiná stvoření vědí lépe, co dělají. Kupříkladu ptáci se stěhují tisíce kilometrů, aby na vzdáleném místě hníždili a vyvedli mladé, a pak letí zase zpátky, aby si užili náhodný sex. A nikdo si nestěžuje. My nikam daleko létat nemusíme, ba ani plavat, a přesto padáme na hubu jen proto, že se snažíme udržet krok s kolegou, který se snaží udržet krok s dalším týpkem, jenž se právě chystá nervově se zhroutit. Být člověkem znamená přiznat svou slabost. Když to uděláte, ostatní s vámi budou soucítit (to se jinak moc často nevidí), a tak se svět uzdraví z nemoci hrabivosti a narcisismu.

Potřebujeme se probudit a všimnout si signálů, které nám naše mysl a tělo vysílají. Trochu zpomalit a vnímat krajinu okolo. Neříkám, že napořád, stačí jen na chvíli zastavit u benzínky, než zase vyrazíme do závodu zvaného život. Mám známého neurologa, který nedávno prodělal vážný srdeční infarkt. Řeklo by se, že o mozcích toho zná hodně, a že bude jistě vědět, že mozek nedokáže fungovat pouze se dvěma hodinami spánku denně, když pracujete 400 hodin v týdnu. A přece pouhé tři dny po infarktu hrdě oznámil, že si bere jenom jeden den volna z práce, a že si některou práci vezme s sebou do nemocnice, i když bude připojen na dýchací přístroj a krmen bude trubičkami v nose. Potvrdil tím, že i mezi neurology se najdou idioti.

Srovnávání

Další věc, která nás trvale vyčerpává, je srovnávání se s jinými lidmi, neustále čenichání, kdo z nás je nejlepší. V přírodě se samičí larva včely může stát buďto dělnicí, nebo královnou, v závislosti na tom, jakou potravu dostává. Včelstva vytvářejí složité sociální struktury s různými druhy pracovníků, jako například sběračkami, pečovatelkami a uklízečkami. Neexistují manželky fotbalistů nebo včely-celebrity. Každý dostává najíst a konkurence neexistuje. Žádná z uklízeček nesní svůj velký sen o tom, jak se stane pečovatelkou. Na rozdíl od nich my máme dojem, že musíme dělat všechno. Být královnou, klást vajíčka, uklízet, pečovat o mladé a ještě k tomu skákat přes švihadlo. Z toho důvodu končíme na antide-