
KAPITOLA 1

NAKRMTE SVOU HLAVU

JAK SI TO SROVNAT V HLAVĚ	18
SEZNAMTE SE SE SVOU MYSLÍ	20
VÝPOČETNÍ VÝKON	22
SLON A JEZDEC	23
CO OVLIVŇUJE NAŠI MYSL?	24
ZVUKY A ROZPTÝLENÍ	25
SVĚTLO	25
SPÁNEK	26
FYZICKÉ ZDRAVÍ A KONDICE	26
STRAVA	27
VODA	28
OSTATNÍ LIDÉ	28
MENTÁLNÍ ZDROJE	29
ODOLNOST	31
JAK PEČOVAT O MYSL	32
JAKÝM JABLÍČKEM NAKRMÍTE SVOU HLAVIČKU?	33
CO FUNGUJE U VÁS?	35
MINDFULNESS	37
ZAPAMATUJTE SI ZÁKLADY	37



Vaše hlava je tím nejdůmyslnějším nástrojem, se kterým budete kdy pracovat, a podobně jako jakýkoliv jiný nástroj i ona bude správně fungovat, jen pokud ji budete řádně udržovat.

Naše mysl ovšem není zdaleka tak jednoduchá jako jiné nástroje.

Její údržba je o trochu náročnější. Když jdete z kanceláře po práci domů, necháte tam většinu toho, co pro práci používáte – vaše soubory, schůzky, kolegy, adresář. Ale jednu věc si s sebou odnést musíte. Svoji hlavu. Ta funguje dál. Kontroluje zprávy, přemýšlí nad problémy, nad prací. A nejen nad tou dnešní, ale i zítřejší a tou na pozítří a tou, co vás čeká po víkendu.

Bez pořádné pozornosti a péče se vaše hlava postupně unaví a vaše práce i život tím začnou trpět. Může se to projevat maličkostmi, nebo naopak dramaticky, ale v každém případě nejedete na sto procent.

Abyste tedy mohli být v práci úspěšní, musíte vědět, jak vaše mysl pracuje a jak o ni pečovat – jak v práci, tak mimo ni.

JAK SI TO SROVNAT V HLAVĚ

O tom, že by se každý měl o svoji mysl starat, není pochyb.

Ať už máte v životě a v práci jakékoli cíle, k jejich dosažení budete potřebovat mít hlavu v pořádku. Není tedy divu, že v dotazníku, který provedla iniciativa Mindapples společně s charitou Mind, se 84 procent respondentů vyjádřilo, že jejich mentální zdraví je pro ně stejně důležité jako to fyzické.*

Je tedy zarážející, jak málo se péčí o svoje mentální zdraví věnujeme. Přestože respondenti uvedli, že jejich mentální zdraví je pro ně důležité, celých 56 procent z nich zároveň odpovědělo, že se o něj dosud nezajímal. Víme, že naše mysl je pro nás důležitá, ale dělá nám potíže vyvodit z toho praktické závěry.

Jednou z největších překážek je fakt, že termín „mentální zdraví“ je paradoxně spojován převážně se svým opakem. Zeptejte se kohokoliv, co jej napadne, když zaslechne výraz „mentální zdraví“. A uslyšíte slova „deprese“,

* Tento průzkum provedla agentura Populus pro iniciativu Mind and Mindapples mezi 7. a 9. červnem 2013. Na tento dotazník odpovědělo 2 053 lidí z reprezentativního vzorku různých zaměstnání z celé Velké Británie.

„nemoc“, „blázen“ nebo „zhroucení“. Položte tentýž dotaz ohledně pojmu „fyzické zdraví“ a každý zmíní „fitko“, „zdravé jídlo“ a „bio potraviny“.*

Zatímco na fyzické zdraví jsou lidé pyšní, mentální zdraví je téma, jemuž se vyhýbají a o němž se mluví jen v souvislosti s těmi, kterým schází. Rozhodně je tohle téma považováno za příliš citlivé na to, aby se o něm mluvilo na pracovišti. Jakákoliv zmínka o mentálním zdraví tedy ve většině lidí vyvolá představy o nemoci.

To má mnohem rozsáhlejší dopad, než by se mohlo zdát. Chybí nám tu nějaký pozitivní cíl a my tedy těžko hledáme motivaci ke změnám. Možná proto je podle 72 procent respondentů téma mentálního zdraví a pohody nevhodné pro běžnou, otevřenou konverzaci.

Další částí problému je všeobecná neznalost ohledně naší mysli. Jako děti jsme byli zavalováni informacemi o plaku na zubech, bakteriích na ruce a soli v jídle, ale o naší mysli nám nikdo neřekl téměř nic. Nenaučili jsme se nic o základních pojmech a netušíme, co je normální.

Výsledkem může být pocit, že naše mysl je něco záhadného a tajemného, nad čím nemáme téměř žádnou kontrolu. A tak ignorujeme náznaky a potřeby své mysli a soustředíme se na snadnější věci, jako jsou cvičení a zdravé jídlo, a doufáme, že když se něco pokazí v naší hlavě, tak nás dá dohromady nějaký odborník.

Přesto se ovšem začínáme stále více zajímat o to, jak pracuje naše mysl.

Zájem veřejnosti o neurovědu a psychologii všeobecně stoupá, od zpráv v médiích přes skenování mozku po knihy o „tajemstvích“ psychologie. Celých 52 procent respondentů našeho dotazníku se dokonce chce dozvědět více o tom, jak se starat o své mentální zdraví a pohodu.

Pokud jde o to, jak přimět lidi k větší aktivitě a zamyšlení nad zdravím své mysli, snažíme se otevřít bránu, která se už sama pootevírá.

Je čas na změnu. Všichni máme nějaké mentální zdraví a péče o naši mysl je normální součástí úspěšného života. Když se tedy můžeme starat o svoje tělo tím, že si budeme čistit zuby nebo jíst ovoce, co můžeme udělat pro svoji mysl?

* Tyto otázky jsme pokládali na akcích iniciativy Mindapples a různých setkáních po čtyři roky a odpovědi jsou shrnutím toho, co lidé obvykle říkají v nejrůznějších prostředích – přestože se najdou i odpovědi neobvyklé.

SEZNAMTE SE SE SVOU MYSLÍ

Začněme tím, že se podíváme na to, čemu říkáme „mysl“ a jak ji udržovat v pořádku.*

Když mluvíme o mysli, většinou to pro nás znamená náš mozek. Moderní neurověda nám odhalila ten pulzující svět, který se schovává v naší hlavě. Přestože stále víme poměrně málo o tom, co se tam nahoře vlastně opravdu děje, máme už poměrně dobrou představu o tom, jak vypadá náš mozek a proč pracuje tak, jak pracuje.

Evoluce lidské rasy je z velké části příběhem vývoje mozku. Na vrcholek potravního řetězce jsme se nedostali díky tomu, že bychom byli větší nebo silnější než ostatní zvířata. Dostal nás tam náš větší mozek. Ve skutečnosti je ve srovnání se stejně velkými zvířaty náš mozek o tolik větší,[†] že se naše mláďata musejí rodit předčasně, aby mohl jejich mozek dál růst mimo tělo matky.¹



ČLOVĚK

ŠIMPANZ

GORILA

ORANGUTAN

GIBBON

MAKAK

V 60. letech 20. století rozdělil Paul D. McLean části našeho mozku podle tří rozdílných fází evolučního vývoje.²

Všechny tyto části jsou silně propojené, ale nabízejí nám užitečný prostředek pro zkoumání funkční struktury našich mozků.

* V této knize budeme využívat termín „mysl“, na „jehož definici“ ovšem neexistuje nějaká širší shoda. My ho pro účely této knížky vnímáme tak, že znamená jak fyzické aspekty mozku a nervové soustavy, tak subjektivní zážitky vznikající jejich používáním. Mysl je samozřejmě v podstatě abstrakcí, my zde však mluvíme o lidech a o tom, jak zažívají své životy.

† Velikost mozku se měří podle mnoha parametrů, primárně podle objemu, hmotnosti a jejich poměru k tělu. Lidský mozek není na vrcholku žebříčku ani v jednom z těchto aspektů, ale je stále výrazně větší než u zvířat člověku podobných.

První a nejprimitivnější část se stará o základní tělesné funkce. Je to naše **vegetativní soustava**, která nás udržuje při životě. Podobnou soustavu najdeme dokonce i u plazů a této části mozku se občas říká „plazí mozek“. Druhá část je limbický systém neboli „savčí mozek“, který najdeme, jak název napovídá, u všech savců. Ten řídí emoční reakce a také tělesnou teplotu. Poslední část, která obaluje obě předchozí, je neocortex, který je u lidí mimořádně velký a dává nám naši unikátní schopnost **abstraktního myšlení a plánování**.



VEGETATIVNÍ

Životní funkce (tlak krve, frekvence tepu a dechu, hlad a trávení)

Spánek a bdělost

Vzrušení a pozornost

EMOČNÍ

Emoční reakce (radost, smutek, znechucení)

Chování (agrese, riskování)

Tělesná teplota

Požitek, odměna, motivace

INTELEKTUÁLNÍ

Abstraktní uvažování

Vůle a zábrany

Plánování a organizace

Nápady a představivost

Jazyk a učení

Řešení problémů a analýza

Přestože tyto části odrážejí různé evoluční účely, nejsou ve skutečnosti oddělené, nýbrž úzce propojené. Každá část se podílí na tom, jak myslíme a jak se cítíme, a impulzy mezi nimi procházejí naprosto hladce.

Naše tělo neřídí jen mozek, ale je protkáno sítí vegetativní soustavy. Jen v zažívacím systému máme pět set milionů neuronů.³ Neurony máme

také v srdci⁴ a naše celé tělo je propojeno složitou, integrovanou nervovou soustavou.

Pokud například pocítíte hlad – což je jeden ze základních instinktů – můžete zaznamenat emoční impuls dát si kousek dortu, protože si dort spojíte s pocitem nasycení. Pak do toho vstoupí vaše racionální stránka, která vám připomene, že po dortu ztloustnete a že byste měli jíst zdravě. To vám obratem připomene, že si děláte starosti se svou váhou, což je další emoční reakce. Váš vegetativní systém vám ovšem neustále hlásí, že chce cukr, a vaše emoční stránka je na rozpacích. Vy se rozhodnete, že si zasloužíte malou odměnu – ale obhájíte si ji tím, že si naplánujete zajít si zacvičit.

Vaše původní chuť na dort tedy možná vůbec nevyšla z vašeho mozku, ale z hlubších částí vaší nervové soustavy. Tato složitá nervová soustava tvoří základ pro naši mysl a velká část toho, jak naše mysl funguje, nespočívá v kognitivních procesech, ale ve spleťtité síti instinktů a automatických systémů, ze kterých vycházejí.

Proto je tak složité být člověkem. Náš mozek v sobě spojuje řadu různých struktur a procesů, které my vnímáme jako jednu mysl.

VÝPOČETNÍ VÝKON

Mysl je tedy mnohem více než jen naše vědomé myšlenky a spoléhá se ve svém fungování na více než jen na mozek. Naše mysl je složitý, propojený systém, jehož všechny části na sobě kvůli své správné funkci závisejí. Takže pokud jste si mysleli, že vaší mysli stačí, když ji budete „krmit“ jen luštěním křížovek a hlavolamů, tak se pletete.

Skutečná síla vaší mysli spočívá v mentálních procesech, které si vůbec neuvědomujete – v nevědomé části vaší mysli.* Síla nevědomí se skrývá v jeho schopnosti dělat více než jednu věc současně. Zatímco se vaše vědomá pozornost zabývá jednou činností, vaše nevědomí udržuje v chodu všechno ostatní.

* Existuje mnoho různých definic nevědomí. My ho tady nepoužíváme ve freudovském smyslu, ale v moderním, psychologickém smyslu, který znamená mentální aktivitu nezprostředkovanou vědomými procesy. Budeme užívat termín „nevědomí“ spíše než „podvědomí“, přestože jsou tato slova často užívána ve stejném významu.