

**Proč
se cítíme
špatně,
když
se máme
tak dobře?**



Anders Hansen

**Proč
se cítíme
špatně,
když
se máme
tak dobře?**



Upozornění pro čtenáře a uživatele této knihy

Všechna práva vyhrazena. Žádná část této tištěné či elektronické knihy nesmí být reprodukována a šířena v papírové, elektronické či jiné podobě bez předchozího písemného souhlasu nakladatele. Neoprávněné užití této knihy bude trestně stíháno.

Anders Hansen

Proč se cítíme špatně, když se máme tak dobře?

Original title: *DEPPHJÄRNAN*, vydaný nakladatelstvím Bonnier Fakta, 2021, Sweden.

České vydání vycházelo z anglického překladu knihy Anderse Hansena, *BRAIN BLUES, Why do we feel so bad when we have it so good?*

English translation © Alex Fleming, 2021

Copyright © Anders Hansen 2021

Published by agreement with Salomonsson Agency.

All rights reserved

Vydala Grada Publishing, a.s.

U Průhonu 22, 170 00 Praha 7

tel.: +420 234 264 401

www.grada.cz

jako svou 8778. publikaci

Překladatelka Mgr. Lenka Štěpáníková

Odpovědný redaktor Mgr. Hana Borovská, Ph.D.

Grafická úprava a sazba Eva Hradiláková

Návrh a zpracování obálky Vojtěch Wagner

Počet stran 208

První vydání, Praha 2023

Vytiskly Tiskárny Havlíčkův Brod a.s.

Czech Edition © Grada Publishing, a.s., 2023

Photo Credit: © Stefan Tell

ISBN 978-80-271-6811-8 (ePub)

ISBN 978-80-271-6810-1 (pdf)

ISBN 978-80-271-3734-3 (print)

OBSAH

Řekli o knize	10
O autorovi	12
Úvod	13
Proč se cítíme špatně, když se máme tak dobře?	15
1. My jsme ti, co přežili	19
Ti nejschopnější	21
250 000 let ve dvou minutách	23
2. Proč vlastně máme pocity?	27
Propojení našeho vnějšího a vnitřního světa	29
Automatizovaná inteligence	29
Od banánovníku ke kuchyňské lince	31
Proč štěstí nikdy netrvá věčně	34
3. Úzkost a panika	37
„Něco ve mně musí být rozbité“	38
Princip detektoru kouře	41
Děsivé vzpomínky	46
Paměť: průvodce budoucností	47
Biologie v pozadí	50
Kdy bych měl vyhledat pomoc?	53
Od dětských traumat k obrannému mechanismu	57
4. Deprese	63
Mohou za to viry, ne lidé	66
Polovina zemřela v dětství	68
Odlišné infekce	72

Pekelný pracovní pohovor	74
Hostina pro viry	76
Zánět a nemoc	78
Objev, který obstál v zatěžkávací zkoušce	79
Moderní život narušuje naše obranné mechanismy	80
Hlavní původci zánětu v dnešní době	83
Širší perspektivy	86
Šest měsíců užitečného váhání	89
5. Osamělost	95
Osamělost a deprese	96
Překvapivé zjištění	98
Osamělost – boj, nebo útek	99
V jednotě je síla	101
Horší než nehody	103
Zní vám to povědomě?	106
Význam malých gest	107
Kolik kontaktů je „dost“?	108
Fyzický rozměr našich sociálních potřeb	110
Skupinový grooming	112
Ukradený čas	116
Nutkáni srovnávat se s ostatními	117
Epidemie osamělosti	123
6. Fyzická aktivita	127
Jak souvisí cyklistický výkonnostní test s rizikem rozvoje deprese?	128
Akcelerátor a brzda v jednom	130
Cvičení – protiváha deprese	132
Příčina a následek	134
Kolika depresím by se dalo předejít?	137
Úzkost a fyzická aktivita	139
Zmírnění všech forem úzkosti	140
Silnější víra ve vlastní schopnosti	144
Potřeba vyhnout se hladovění	146
Naborejte se do evolučního programu!	149

Chytrý, ale ne moudrý	151
Proč jsme zapomněli na svoje tělo?	152
7. Cítíme se hůř než dříve?	155
Život na venkově	158
Cítíme se hůř než v posledních desetiletích?	160
Proč jsme se nikam nepohnuli?	164
Co kdyby...?	165
8. Instinkt osudovosti	169
Ztráta kontroly	170
Řešením jsou znalosti znalostí	173
Vy nejste vaše diagnóza	175
9. Past štěstí	177
Nereálný stav	179
Doslov	185
Mých deset nejdůležitějších poznatků	189
Zdroje	191
Poděkování	201

VĚNOVÁNO

Vanjovi Hansenovi
Hansi-Åke Hansenovi (1940–2011)
Björnu Hansenovi

*Dokud se neobjevil mozek,
neexistovala na světě bolest ani úzkost.*

ROGER W. SPERRY

ŘEKLI O KNIZE

„Kniha Proč se cítíme špatně, když se máme tak dobře fascinujícím způsobem zkoumá důvody, proč není naše prastaré neurologické nastavení uzpůsobeno pro fungování v moderním ekosystému. Podíváme-li se na deprese a úzkosti optikou evoluce, můžeme snáze pochopit narůstající pocity zoufalství v dnešní společnosti a lépe se s nimi vypořádat. Tato kniha je povinnou četbou pro každého, kdo doufá, že porozumí lidskému mozku.“

Dr. Anna Lembkeová

autorka bestselleru New York Times s názvem
Dopamine Nation: Finding Balance in the Age of Indulgence
(Dopaminový národ: Hledání rovnováhy ve věku blahobytu)

„Anders Hansen je náš přední a nejúspěšnější odborník na vzdělávání široké veřejnosti. Ve své jasně a srozumitelně napsané knize, která se nevyhýbá ani složitým otázkám, píše o evoluci a mozku a o tom, proč se mnozí z nás cítí tak špatně. Myslím, že se jedná o brilantní dílo. A také velmi poučné.“

David Lagercrantz

„Jsme biologickými bytostmi, jsme produktem evoluce. Anders Hansen nám mistrně a s vřelým srdcem vysvětluje, jakým způsobem tento fakt ovlivňuje naši duševní pohodu.“

Karin Bojs

„Hansen popisuje naši mysl jako produkt evoluce, a ukazuje tím neocenitelné nové způsoby, jak pochopit naše nejdůležitější duševní vzestupy a pády a jak s nimi žít. Kniha Proč se cítíme špatně, když se máme tak dobře jednoduchým a srozumitelným jazykem představuje naději a příslib, který přináší psychiatrie, opírající se o vědecké poznatky.“

Richard Wrangham

anglický antropolog a autor bestsellerů, Harvardova univerzita

„Trh je zaplaven knihami o tom, jak dosáhnout dobrého duševního zdraví – tyto publikace obvykle přinášejí různé rady od meditace a všímavosti až po léčbu pomocí selektivních inhibitorů zpětného vychytávání serotoninu (SSRI). Náš mozek však není vyvinut pro zajišťování permanentního pocitu pohody, ale spíše pro zajištění přežití a reprodukce. Stresové stavy, panické poruchy, obsedantně-kompulzivní poruchy, a dokonce i diagnózy ADHD a poruch autistického spektra – to všechno představuje z evolučního hlediska přínos. Švédský psychiatr Anders Hansen toto pochopil a své myšlenky přináší ve své geniální a skvěle napsané nové knize s názvem Proč se cítíme špatně, když se máme tak dobře. Je to rozhodně povinná četba!“

Hugo Lagercrantz

emeritní profesor pediatrie, Institut Karolinska

O AUTOROVI



Anders Hansen (* 1974) je švédský lékař, psychiatr, spisovatel a moderátor populárně vědeckých televizních pořadů. Je autorem několika velmi populárních a prodávaných knih o tom, jak funguje lidský mozek, a pravděpodobně nejoblíbenějším švédským odborníkem, který se zabývá tímto tématem. Bylo prodáno přes 2 miliony výtisků jeho knih do 34 zemí. Za své knihy i popularizaci tématu psychického zdraví formou přednášek získal řadu ocenění.

Anders Hansen je autorem knih:

The Prescription for Health – s Carlem Johanem Sundbergem (2014)

The Real Happy Pill (2016) (česky vyšlo pod názvem *Doběhni svůj mozek*)

The Advantages of ADHD (2017)

Insta-Brain (2019) (česky vyšlo pod názvem *Instamozek*)

The Real Happy Pill Junior – s Matsem Wänbladem (2020)

Insta-Brain Junior – s Matsem Wänbladem (2021)

ÚVOD

Tato kniha se zabývá otázkou, proč tolik lidí řeší problémy se svým duševním zdravím, když nám vlastně nic nechybí. Řeč bude o lehčích formách deprese a úzkosti, nikoliv o bipolární poruše či schizofrenii, a to ze dvou důvodů. Zaprvé a především proto, že bipolární porucha a schizofrenie jsou příliš složitým tématem na to, aby je bylo možné prozkoumat a popsat v populárně naučné knize. Zadruhé, v dnešní společnosti stále přibývá zejména mírnějších forem duševních onemocnění. Schizofrenie a těžké formy bipolární poruchy nejsou na vzestupu, a proto se na ně zde zdůrazněné argumenty nevztahují. V této knize představuji biologický způsob nazírání na naše duševní a fyzické zdraví, protože ze zkušenosti vím, že mnoha lidem tento pohled pomáhá. Pokud se cítíte na dně, vyhledejte pomoc, protože pomoc určitě existuje. A pokud užíváte nějaké léky předepsané psychiatrem, vždy se s ním nejprve o všem poradte.

PROČ SE CÍTÍME ŠPATNĚ, KDYŽ SE MÁME TAK DOBŘE?

Čas od času se vám pravděpodobně stane, že se cítíte mizerně. Možná trpíte lehčí formou úzkosti nebo vás někdy přepadne ochromující panika. Také jste se možná v určité životní fázi setkali s pocitem, že nedokážete ani vstát z postele. Když se nad tím zamyslíte, je to celé poněkud zvláštní, protože mezi našima ušima si hoví biologický zázrak natolik vyspělý, že by měl být schopn **zvládnout...** vlastně **cokoliv**.

Váš neustále se měnící, pozoruhodně dynamický mozek sestává z 86 miliard buněk, mezi nimiž existuje nejméně **100 trilionů spojení**. Ta vytvářejí složitou síť, která ovládá všechny tělesné orgány a zpracovává, interpretuje a vyhodnocuje nekonečný proud smyslových vjemů. Váš mozek dokáže uchovávat stejný objem informací jako 11 000 knihoven plných knih, protože tolik toho vaše paměť skutečně pojme. Během zlomku sekundy navíc dokáže vytáhnout ty nejpodstatnější informace – i když od jejich uložení uplynula celá desetiletí – a dát je do souvislosti s tím, co právě prožíváte.

Pokud tedy váš mozek tohle všechno dokáže, **proč nezvládne tak jednoduchý úkol** a neumí zařídít, **abyste se neustále cítili skvěle?** Proč vám musí pořád klást do cesty vaše vlastní emoce? Tento jev se zdá být ještě záhadnějším, když si uvědomíme, že žijeme ve světě nevidané hojnosti, která by vyrazila dech každému králi, královně, císaři či faraonovi v historii. Na mnoha místech naší planety jsou

hlad a války již minulostí. Žijeme déle a zdravěji než kdykoli předtím, a kdybychom se snad někdy trochu nudili, stačí jenom několik kliknutí, a hned máme k dispozici kolektivní vědomosti a zábavu.

Přesto se zdá, že i když jsme se nikdy neměli tak dobře, mnozí z nás se potýkají s problémy. Snad každý den se objevují nové a nové alarmující zprávy, upozorňující na nárůst duševních problémů. Ve Švédsku užívá antidepressiva každý osmý dospělý. Světová zdravotnická organizace (WHO) odhaduje, že 284 milionů lidí na světě sužuje úzkostná porucha, zatímco 280 milionů lidí trpí depresí. Panují obavy, že během několika let budou deprese představovat větší celosvětovou zátěž než jakákoli jiná nemoc.

Proč se tedy cítíme tak špatně, když nám nic neschází? To je otázka, která mi nedá spát po celou dobu mé kariéry. Má snad 284 milionů lidí nemocný mozek? Nebo chybí každému osmému dospělému určité neurotransmitery? Teprve myšlenka, že nemůžeme jednoduše vycházet z toho, jak žijeme dnes, ale **musíme vzít také v úvahu, jak jsme žili dříve**, mě přivedla k novému způsobu uvažování. Způsobu, který nám nejen umožní hlouběji porozumět našemu emocionálnímu životu, ale který nám zároveň ukáže, jak jej zlepšit.

Domnívám se, že odpověď na otázku, proč se cítíme tak špatně, když nám nic nechybí, souvisí s tím, že jsme **zapomněli na svou biologickou podstatu**. Zapomněli jsme, co nám umožňuje cítit se dobře. Proto se v této knize budeme zabývat naším emocionálním životem a pohodou z neurologického hlediska a budeme zkoumat, proč mozek funguje tak, jak funguje. Poté co jsem měl možnost pracovat s tisíci pacientů, jsem se na vlastní oči přesvědčil, jak cenné mohou tyto zkušenosti být. Umožňují nám totiž hlubší vhled do toho, na co je třeba se soustředit, abychom se cítili co nejlépe.

Zároveň nám pomáhají porozumět sobě samým, abychom se k sobě mohli chovat laskavěji.

Nejprve se podíváme na to, co se děje v našem mozku při nejčastějších duševních poruchách, jakými jsou deprese a úzkosti, a proč můžeme tyto pochody v některých případech považovat nikoliv za příznaky nemoci, ale naopak za **projevy normálního a zdravého fungování našeho organismu**. Poté se zaměříme na to, jak je můžeme zvládnout; řekneme si, zda se skutečně cítíme hůře než dříve a jak to můžeme změnit pomocí biologického pohledu na náš emocionální život. Nakonec se pokusíme zjistit, co nás činí šťastnými.

Začněme však od začátku – a to doslova.

Proč se cítíme špatně, když se máme tak dobře?

To je otázka, která mi nedá spát po celou dobu mé kariéry.

1.

MY JSME TI, CO PŘEŽILI

Zánik je pravidlem. Přežití je výjimkou.

CARL SAGAN

Pojďme si vyzkoušet myšlenkový experiment, během kterého se musíme v našich představách přemístit v čase o 250 000 let nazpátek. Ocitáme se ve východní Africe, kde se setkáváme se ženou, které můžeme říkat třeba Eva. Eva vypadá dost podobně jako vy nebo já a žije ve společenství zhruba 100 lidí, kteří tráví většinu dne sháněním potravy v podobě jedlých rostlin a lovem divokých zvířat. Eva porodila sedm dětí, ale čtyři z nich zemřely: jeden syn při porodu, dcera v důsledku silné infekce, další dcera se zabila pádem a další syn se stal účastníkem konfliktu, během něhož byl zabit. Tři z Eviných dětí se dožily dospělosti a mají celkem osm dětí, což znamená, že Eva je babičkou osmi vnoučat. Z nich přežijí do dospělosti pouze čtyři a opět budou mít své vlastní potomky.

Představíme-li si tento koloběh, opakující se v průběhu dalších 10 000 generací, dostaneme se až k Eviným pra-pra-pra-pra- (atd.) vnoučatům. A těmi není nikdo jiný než vy a já. Jsme potomci těch několika přeživších, kteří nezemřeli při porodu, nesklátila je infekce, nevykrváceli z ran, nezemřeli hladem, nebyli zabiti ani nebyli roztrhání lítou šelmou. **Vy i já jsme jedny z nejposlednějších**