

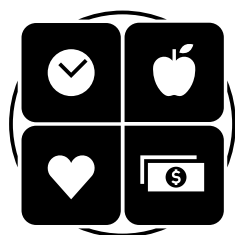
ALEŠ
KALINA



ALEŠ KALINA
LEPŠÍ ŽIVOT PRO KAŽDÉHO

EMOČNÍ ROVNICE
ODHALTE SVŮJ ZDROJOVÝ KÓD

ALEŠ
KALINA



ALEŠ KALINA
LEPŠÍ ŽIVOT PRO KAŽDÉHO

EMOČNÍ ROVNICE
ODHALTE SVŮJ ZDROJOVÝ KÓD

Název publikace: Emoční rovnice – Odhalte svůj zdrojový kód

Jazyková korektura: MERIVA TRANSLATIONS, s. r. o.

Grafická úprava a sazba: Helena Knotková, DiS. (www.helenak.cz)

Autor fotografií: Vojtěch Vlk (www.vojtechvlk.com)

Vydání: první, 2014

Vydavatel: Mindsoft, s. r. o., K Rozkoši 326, Praha 4 (www.ales-kalina.cz)

Tisk: TAMELE, s. r. o., Dlouhá 105, 251 01 Tehov

© Aleš Kalina, v Praze, 2014

ISBN 978-80-85335-23-1

V OBLASTI POZNÁNÍ LIDSKÉ PSYCHIKY A FUNKCE MOZKU JSME STÁLE JEŠTĚ V DOBĚ LEDOVÉ

Všechny vynálezy, které kdy spatřily světlo světa, měly jedno společné – touhu svých autorů zhmotnit něco neviditelného, ztvárnit zatím cosi v mlze do konkrétní podoby, co by následně přinášelo užitek ostatním lidem. Za dobu existence lidstva vzniklo mnoho vynálezů, které se postupně řadily jeden po druhém až k vynálezům dnešní doby. Díky nim si můžeme užívat života v mnohem intenzivnějších formách, než mohli lidé před námi.

Můžeme si zaletět do tepla, když je nám zima, nebo naopak. Ochutnávat kuchyně světových kultur, aniž bychom museli opouštět své město. Můžeme sledovat sportovní klání z druhé strany zeměkoule v přímém přenosu a u toho si v klidu sníst skvělou večeři. Máme možnosti prodlužovat si život a léčit choroby, které pro naše předky byly obvykle smrtelné.

Umíme využívat elektřiny, magnetismu a dalších fyzikálních sil ve svůj prospěch. Přítomné lidstvo staví svou pouť na pilířích vynálezů svých předchůdců a lidé, kteří přijdou po nás v budoucnu, zase jenom naváží na to, co jsme vystavěli my. A tak to půjde dále, co bude svět světem.

Na jednu stranu se s úsměvem díváme na dopravní prostředky středověku a s úctou pak nasedneme do nového auta, které nás rychlostí blesku převezí i za nepříjemného počasí právě tam, kam zrovna potřebujeme. A vůbec nemusíme vytahovat papírovou mapu, poněvadž všude dostupné satelity nám správnou cestu ihned napoví.

Na druhou si často pokládám otázku, jak asi naši právnuci budou v muzeích pohlížet na naše převratné vynálezy. Co si budou říkat? Opovážím se tvrdit, že to samé, co si dnes říkáme my o vynálezech objevených v dobách našich pradědečků.

Díváme se na černobílou televizi a nechápeme, jak u ní mohli naši prarodiče vydržet. Pokud ještě najdeme někde staré rádio ze 40. let minulého století, připadá nám ta stará kraksna úplně nemožná a neelegantní. Přitom dříve šlo o převratný vynález století.

Vzpomínám si na svůj první zážitek s barevnou televizí. Bylo to v roce 1976. Viděl jsem ji z našeho okna ve třetím patře u souseda v protějším domě. Nemohl jsem se na ni vynadávat, a dokonce jsem si donesl dalekohled a na dálku jsem sledoval Večerníčka v barevném provedení.

V té době byl přísun vynálezů pomalý. Dnes je tomu však zcela jinak: co je tento rok nové a nejlepší, bude příští rok pokládáno za zastaralé a nemoderní a bude se chystat na skládku. Doba běží dopředu mílovými kroky a s novými vynálezy okamžitě přicházejí další a další. Díky mnoha technologiím se neustále vylepšuje efektivita poznatků a lidé i díky Internetu propojují své mozky do trustů, aby řešili zatím nevyřešené.

Ještě před přibližně sto lety musel Thomas Alva Edison 1300krát spálit vlákno své žárovky, aby svůj vynález úspěšně dokončil. Nemohl zavolat kolegům na univerzitu do Tokia a optat se, jestli náhodou nějaký student nepřepálil podobné vlákno a nevymyslel něco lepšího než on. Dnes by mu navíc zacinkala odpověď od kolegy z Jižní Ameriky, jenž by se potil u podobného zkoumání rozžhavených vláken ve vakuu.

Co dříve trvalo celé století, dnes trvá sotva měsíc a jen málokdo stihne zaznamenávat pokroky ve více než jedné oblasti.

V technologiích jsme velmi rychlí a mílové boty vědců se rozhodně nezapřou. Ale co ve zdravotnictví? Jistě, dokážeme léčit choroby dříve nevléčitelné, dokážeme zkoumat charakter buňky, pochopit jak funguje lidský organizmus, stejně se ale lidstvu, při všem tom poznání, nedaří zbavit se tak zákeřných chorob, jako je rakovina či AIDS.

Cožpak jsou tito jedovatí draci silnější než naše věda? To si matka příroda schválně vymýšlí choroby, aby musel člověk stále něco řešit a jeho pátrání a smrt nemělo konce? Kdo ví... Zkrátka jsou mezi námi a my lidé se snažíme ze všech sil, aby byl jednoho dne od nich pokoj a nemuseli jsme sledovat, jak umírají naši blízcí.

Existuje ještě jedna oblast, která mě fascinuje – lidská psychika. Nicméně zde těch převratných vynálezů moc nenajdete. Když budete pozorovat práci psychologů a terapeutů, zjistíte, že mnozí používají metody staré i stovky let. Nic proti tomu. V oblasti psychiky mohou fungovat a fungují vynálezy i starších ročníků.

Proč nepoužívat osvědčené metody, které pomáhaly třeba faraónovi v Egyptě? Proč nevzít osvědčené praktiky krále Šalomouna a neaplikovat je na domácí hádku mladých manželů? Proč neotevírat starodávné knihy a nehledat v nich moudrost pro řešení současných krizí?

V psychice osobnosti je to dovoleno, v technologiích pravděpodobně nikoliv. Nikdo přeci nebude mít chuť se dívat na televizi králů, čímž nyní v podstatě myslím například výhled z věže či otevřenou troubu plnou buchet. Každý z nás bude požadovat moderní televizory, DVD přehrávače a rychlý internet.

Avšak při práci s člověkem, jehož palčivé problémy mu nedovolí spát, je možné používat cokoliv. Může stejně dobře pomoci jak krátký výrok starý tisíce let z moudrosti Inků, tak citát z moderního výkladu práce s lidskou myslí. Jakákoliv rada je vítána a záleží jenom na rádci, co poskytne trpícímu ze svého zásobníku.

Ze své odborné praxe vím, že v oblasti lidské psychiky se příliš novinek nešíří. Chytrolínů je sice přehršel a radit se snaží kde kdo, nicméně počet lidí s narůstající depresí pomalu, ale jistě přibývá. Přibývá i těch, kteří jsou sami, přibývá těch, kteří nevědí, co mají sami se sebou dělat. Zvětšuje se i skupina těch, kteří si neumí najít vhodného životního partnera, a na druhou stranu rozhodně neubývá rozvodů, podvodů, nenávisti a nelásky.

Čím to je? Řítí se snad naše společnost do pekel, jak se nám snaží mnozí proroci jak dnešní, tak historičtí vnutit? Nikoliv. Jde pouze o další nemoc, která se pomalu, ale velmi intenzivně šíří po naší planetě. Sebevraždy, úzkosti, lenost, nechutě, zklamání

a zranění totiž nepřichází ze dne na den. Plíží se do našich životů pozvolna jako malí hadi, aby na konci vykonali dílo bolesti.

V oblasti tišení palčivých problémů lidské mysli se zatím nevyskytli žádní převratní vynálezci. Nehraje nová muzika a nelítají rachejtle, aby vyzdvihly nového průkopníka a vytroubily jeho žárovku do světa tmy. Nic takového se neděje. V oblasti lidských emocí se stále svítí pochodněmi a svíčkami. Novodobí Edisoni stále ještě čekají v budoucnosti.

Lidem, kteří umírají žalem a jimž doslova docházejí síly k běžnému životu, pak mnoho možností nezbývá. Buď si nechají zpívat píseň faraónů či přistoupí ke klanění božstvům, aby si snad získali jejich přízeň pro svůj zhroucený život, anebo otevrou zaprášené knihy mudrců z dob Krista a snaží se v nich najít povzbuzení, útěchu a rady pro jejich bezradné situace.

Vynálezci, kde jste? Novodobí Galileové, Koperníkové, Edisonové, Einsteinové, kde skrýváte své vynálezy? Vždyť společnost je na pokraji emočního zhroucení! Dnes je dobré nálady jako šafránu. Bez drog, alkoholu a tabáku by se snad už ani nikdo nezasmál. Lidé se snaží užívat si života, aniž by zároveň tušili, že pod jejich sálem oslav tika časovaná trhavina. Plaví se na Titaniku, hodují a užívají si a nemají tušení, že za pár hodin spočinou na dně oceánu.

Kde jste? Kde pracujete? Kde skrýváte svůj nový lék pro nadcházející bolesti a žal? Vždyť už jenom v rámci Evropské unie máme každý rok 52 000 sebevražd a prodej antidepressiv, i přes zvyšující se počet psychologů a psychiatrů, stále narůstá do miliardových částek!

Psychické problémy lidí se stanou v brzké době problémem číslo jedna. Nebude to AIDS, Parkinsonova choroba či rakovina, ale žal a bolest emoční. Dnes se tomu ještě smějeme a snažíme se zahnat nepříjemné myšlenky pivem, padesátým dílem seriálu či přemírou práce a sexu. Tím si ale nepomůžeme, to jsou jen krátkodobé náhražky. Myšlenky z hlavy nezmizí jenom tím, že na ně přestaneme myslet. Myšlenky potřebují mnohem větší péči, nelze je vyléčit ignorací. Vždy je potřeba pochopit jejich původ, je třeba pochopit, proč vznikly a za jakých podmínek se do naší mysli dostaly.

Každý jedinec potřebuje pochopit, jak pracuje jeho mozek, jak a proč generuje myšlenky a emoce, potřebuje pochopit své chování a rozhodování i to, proč se při stejném úsilí jeden jedinec ocitne úplně někde jinde než jedinec druhý.

Věda je co do poznání myslí a mozku teprve na pátém schůdku ze sta. Vědci nerozumí a dosud nevědí, jak mozek pracuje ve svých vnitřních strukturách, a tudíž zatím nedokážou vysvětlit, jak vznikají myšlenky a situace, do kterých se každodenně dostáváme.

V této knize se vám pokusím ukázat, jak pracuje mozek, jak vznikají myšlenky, proč se cítíme právě tak, jak se cítíme, proč se nacházíme právě v těch situacích, do nichž jsme se dostali. Odpovím vám na otázky, proč máme právě takový život, jaký zrovna teď máme, proč máme právě tolik peněz, kolik máme, a proč máme kolem sebe lidi, kteří jsou právě v našem nejbližším okolí. Budu probírat i mnoho dalších otázek, které si dnes a denně pokládáte a doposud jste na ně nikde nenašli odpověď.

Pokud někdo našel odpověď u boha, nádhery. Pokud někdo našel odpověď na své otázky v jakékoliv filosofii, skvělé. Avšak má kniha je určena pro ty z vás, kteří jste doposud odpověď nikde nenašli a stále ji ještě hledáte.

Má kniha je určena pro ty z vás, kterým doposud nepomohlo vůbec nic.

Vítejte na mé lodi. Já sám jsem hledal odpovědi na své palčivé otázky přes 20 let, ale nikde jsem je nenacházel. Vyhledával jsem rádce po celém světě, ale nikdo z nich mi nedal kloudnou odpověď; až donedávna, kdy jsem konečně našel zajímavý pohled na události, které se se mnou a okolo mě děly. A ejhle, ty události měly řád a daly se mapovat a statisticky vyhodnocovat. Konečně něco pořádného, a ne jen nějaké nejasné žvásty! Vítejte ve světě Emočních rovnic, ve světě Emoční matematiky pro každého.

Jsem potěšen, že se mohu podělit se svými poznatky právě s vámi, milí čtenáři.
Příjemné čtení!

OBSAH

1/ V DĚTSTVÍ SE UTVÁŘÍ VĚTŠINA NASTAVENÍ NAŠÍ MYSLI	13
2/ JAK TO NA SVĚTĚ FUNGUJE?	19
3/ MOZEK A JEHO FUNKCE	25
Jak se mozek učí?	39
Co je to nálada a jak vzniká?	43
Rodiče jako hlavní programátoři našeho mozku	49
3 přístupy rodičů, které formují naši osobnost	57
Obranné mechanismy mozku při nevhodném přístupu rodičů	69
Co když vás rodiče nechtěli?	75
Kletby a pověry mají velkou sílu	77
4/ PODSTATA EMOČNÍCH ROVNIC	79
Jak se s Emočními rovnicemi pracuje?	87
Emoční rovnice v oblasti vztahů	97
Emoční rovnice ve vztahu k sobě samému	103
Emoční rovnice partnerů ve vztahu	107
Emoční rovnice v oblasti práce	111
Emoční rovnice v oblasti peněz	117
Emoční rovnice v oblasti zdraví	121
Ukázky řešených oblastí a jejich Emoční rovnice	125
5/ JAK ODHALIT SVÝCH PRVNÍCH 50 EMOČNÍCH ROVNIC	131
Poznejte robota Emila	143
Jak vložit otočené emoční rovnice do hlavy?	145
6/ CO DĚLAT, KDYŽ JE NEJHŮŘE?	155
Praktické tipy pro ovládnutí vašeho mozku	157
7/ JAK VÁM TATO KNIHA POMŮŽE?	169

1

V DĚTSTVÍ SE UTVÁŘÍ
VĚTŠINA NASTAVENÍ
NAŠÍ MYSLI



K pochopení sebe sama
a svých životních situací
musíme nejprve pochopit
své dětství.

V našem dětství leží klíč k odhalení mnohých událostí, které prožíváme později v dospělém životě. Proč? Protože jak později pochopíte, lidský mozek přichází na svět pouze v základním nastavení. Je to podobné jako u systému Windows, který je výrobcem nainstalován na vašem počítači. Díky danému systému můžete počítač spustit do uživatelského prostředí, ale pak je již zcela na vás, jaké další programy či soubory si do něj nahrajete.

Mozek pracuje na stejné bázi. Přichází na svět prázdný a postupně doma v rodině vstřebává základní vzory myšlení pomocí pozorování, naslouchání a cítění.

Rodiče se v době našeho růstu stávají absolutními vůdci a vzory. Mozek nezná jiné pravdy a jiné rodiče, proto je přirozeně pokládá za neomylné bohy. Vše, co dělají, do sebe dětská mysl nahrává a ve svém systému si zapisuje své vlastní závěry. Je jedno, zda jsou rodiče hodní, nebo špatní, bohatí, či chudí, pracovití, či líní, zda vás milují, či nenávidí. Mozek dítěte bere rodiče jako zdroj veškerého poznávání nepochybných pravd a neposuzuje, zda je jejich chování a jednání v souladu se společenskými měřítky a hodnotami.

Veškeré události, které doma zažíváte jako malí, jsou přijímány mozkem jako absolutní pravda!

Někdy mám pocit, že si s námi život hraje svoji vlastní hru, a to podle pravidel, které nám předem nikdo neřekne, a přitom je úplně jedno, jak se kdo snaží.

Já začal svoji životní hru v roce 1965, kdy jsem se narodil. Nikdy jsem si nemyslel, že to budu právě já, kdo bude muset vyvíjet tak obrovské úsilí, abych se dopracoval svého, abych dosáhl věcí, které mnohým připadají samozřejmé, tzn. hezký vztah, finanční zabezpečení, naplňující práci atd. Avšak pozor, vůbec tím nemyslím nějaké životní extra výšiny a majetky bohatých, zůstávám zcela při zemi. Stačily by mně úplně základní věci – ráno se vzbudit a příjemně posnídat s rodinou, odejít do práce, kde bych se cítil naplňován a která by mi dlouhodobě přinášela dostatek peněz k zaplacení nájmu a další základních výdajů.

Jak jsem později zjistil, všechny mé zážitky z dospělého života se odvíjely od prožitků z doby, kdy jsem byl ještě malým klukem. Tam se totiž utvářely základní vzorce chování a do mozku se zapisovaly nosné charakteristiky mého budoucího života.

Asi nikoho z nás by nenapadlo, že naše dnešní prožitky nemají vůbec nic společného s touto chvílí, s aktuální přítomností. Základy pro současné vnímání světa totiž leží právě v době, kdy jste o reálném světě ještě neměli ani potuchy, tedy v době, kdy jste byli úplně maličci.

Dnes vím, že jsem prošel životním peklem. Prošel jsem pádem své rodiny, pádem podnikání, kdy se mi rozpadlo 18 započatých projektů, prošel jsem splácením velkých dluhů. Vystoupal jsem i vysoko v kariéře jako finanční ředitel Microsoftu, abych pak po 7 letech práce zjistil, že mě to nebaví, a celou svoji dobře našlápnutou cestu vzhůru jsem přenechal jinému, cizímu člověku, s nímž jsem se neznal a v podstatě jsem jej nikdy neviděl.

Abych pravdu řekl: nic moc, žádná slast, žádná procházka rájem. Nejděsivější však na tom všem je, že podklady pro tyto prožitky se zformovaly v době, kdy jsem o jejich utváření nevěděl. Nebyl jsem si vůbec s to uvědomit, jak drastický dopad budou jednou mít na můj pozdější život. Podhoubí bylo zaseto v době, kdy mi všichni říkali: „Ty náš malinkej kloučku“.

Rodiče jsou někdy nepoučitelní lokajové. Snaží se nám předávat životně potřebné věci, ale nevědomky nám do nich přimíchávají jedy. Ty pak mají vliv na veškeré naše počínání až do konce života.

Emoční rovnice se vždy projeví v plné síle až po odchodu z rodného hnízda. U mě to bylo ve věku 25 let.

Domnívám se, že kdybyste mě znali osobně, věděli byste, že nejsem lenoch, umím velmi dobře vycházet s lidmi, umím se rychle naučit téměř čemukoliv, oplývám vytrvalostí a dokážu probdít celé noci, jen abych určitý problém vyřešil. Všechny tyto vlastnosti jsem pilně aplikoval po celou dobu od roku 1990. Výsledek mého úsilí lze shrnout do těchto vět:

***Nic se mi nepodařilo.
Stále jsem prodělával peníze.***

I při veškerém úsilí se mi vedlo stále stejně.

Toužil jsem po úspěchu, který se nedostavoval.

A za mnou zůstávala spáleniště.

A to vše při plném snažení, plánování a vyvíjení obrovského úsilí. Již před svými dvacátými narozeninami jsem měl svůj životní plán. Věděl jsem jednoznačně, co chci dělat a s kým chci žít. Potkával jsem zajímavé lidi a učil jsem se životním zásadám. Byl jsem zcela přesvědčen, že můj život bude nádherný, plný optimismu a peněz.

Vše se odvíjelo podle mých představ až do doby, kdy jsem se oženil, opustil rodinné hnízdo a začal si žít plně po svém. A právě tehdy se veškeré nastavení mého mozku začalo plně realizovat.

Zanedlouho byly mé představy o skvělém životě ty tam. Špatně jsem si zvolil životního partnera, rozpadla se mi firma, upadl jsem do dluhů a místo skvělých dnů mě začaly honit noční můry.

A proč myslíte, že se mi tak stalo? Že bych snad byl špatný člověk, že bych byl nemoudrý, líný? Nikoliv. Problém ležel úplně někde jinde.

Nakoupil jsem v řadě 30 metrů knih o osobní přeměně, abych zjistil, kde je zakopaný pes. Chtěl jsem přesně vědět, co stojí za tím, že nemám klid na duši a že ani přes všechno to vyvinuté úsilí a snahu nevidím ve svém světě, co jsem si kdysi předsevzal. Žádná z knih mi nepomohla a neúspěchy pokračovaly v podstatě až do doby, kdy jsem postupně sestavil a popsal 13 zákonů mozku a jejich projevy přes Emoční rovnice. Vyčistil jsem si sám hlavu od všech emočních nánosů z doby dětství a pak můj život začal konečně směřovat správným směrem.

S objevením Emočních rovnic se v mém životě změnilo úplně všechno – vztahy, peníze, zdraví i práce. Za tu dobu, co na sobě pracuji, se mi převrátil život vzhůru nohama a mé úsilí již má své viditelné výsledky.

Úsilí je důležité, inteligence je důležitá, snaha je důležitá. Pokud ale máte špatně nastavenou mysl, nikam se nedostanete ani při vyvinutí maximálního úsilí.

2

JAK TO
NA SVĚTĚ
FUNGUJE?



Na svět přicházíme z ničeho.
Před námi nic nebylo a po nás
pravděpodobně nic moc nezůstane.

Po početí se začnou tvořit jednotlivé buňky, až se postupně vyvinou všechny části a orgány našeho těla, včetně mozku. V průběhu 9měsíčního vývoje se kompletně zformuje celé naše tělo, v němž pak strávíme zbytek svého života. Všechny části těla jsou zcela nové, nejsou nijak okopírované od jiného člověka a genetickým spojením otce a matky jsou všechny lidské bytosti naprosto unikátní, neopakovatelné. Nikdy nikdo již nebude stejný jako my.

Přicházíme na svět téměř nedotčení a do běhu života se zapojujeme prakticky okamžitě ve chvíli porodu. V té době ještě nemáme ani tušení, kolik se toho budeme muset naučit, a teprve skutečný život nám bude postupně odhalovat, co všechno bychom měli znát. Narodíme se s čerstvě utvořeným mozkem a po dobu několika let se budeme vše učit bez přispění naší vůle z nejbližšího prostředí kolem nás.

Každý člověk přichází na svět s **čistou myslí** a její řídicí systém je pouze v základním nastavení. To znamená, že mozek dokáže řídit základní funkce těla tak, abychom neumřeli a mohli jsme se zdárně vyvíjet až do dospělosti. Avšak úkolem každého z nás je nezůstávat na tomto **základním nastavení**, ale odhodlat se na sobě pracovat a zdokonalovat své myšlení tak, abychom využívali co nejvíce z možné kapacity mozku.

Pokud lidé zůstávají ve svém základním nastavení a jsou konfrontováni s nepříjemnými situacemi, jejich modus operandi je snažit se vinit někoho jiného. Nevidí chyby u sebe. Je pro ně mnohem jednodušší poukázat na druhého, který přece za vše může. Hledání nedostatků u jiných je **projevem základního nastavení** mozku. Jen si poslechněte hovory v kavárnách. Mnohé z nich se opakují stále dokola: „To on kdyby se choval jinak!“ nebo „To kdyby ten šéf byl jiný!“ apod.

Jiní lidé naopak přenáší **odpovědnost** za vše na světě na boha. Pokud se jim stane cokoli nepříjemného, mají pocit, že to bůh se je snaží ještě lépe prověřit. Tvrdí, že právě nepříjemnosti a těžkosti z nich dělají lepší lidi. Další pak vidí boha za všemi svými neúspěchy a jsou přesvědčeni, že si na ně zasedl a dává jim jenom to nejhorší.

Pak je zde také **pan osud**. Neprobádaný osud se stal berličkou pro mnohé, kteří nevědí, proč se jim dějí věci, kterým nerozumí. Osud je dnes brán jako jakási tajemná síla, která stojí za vším, co se děje. Pokud je milosrdný, daří se, pokud je ale nemilosrdný, dějí se až katastrofické události. Na osud se dá svalit mnoho nepříjemného, čímž si mnozí ulevují od palčivé bolesti.

EXISTUJE PŘESNÝ SYSTÉM, KTERÝ JE NEMILOSRDNÝ

Během svých zkoumání jsem zjistil, že **bohům**, pokud vůbec nějakí jsou, jsou naše malicherné pozemskosti příliš vzdálené a že **osud neexistuje**. Lidstvo má odjakživa potřebu si věci kolem sebe nějakým způsobem vysvětlovat, a pokud si je vysvětlit nedokáže, odkazuje se na projev božských sil či osudu. Čemu dnes říkáme **božské projevy**, tomu budou naši vnuci říkat chemie a fyzika. Jak by se asi tvářili lidé ve středověku, kdyby mohli spatřit projevy atomu, počítače, telefonu a všech těch úžasností, které dnes máme? Považovali by nás za bohy? Určitě ano.

Došel jsem k názoru, že všude okolo nás existuje **přesný systém**, jehož zákonitosti jsme schopni postupně mapovat a odhalovat, ačkoliv ne najednou za jednu generaci. Pokud něco není lidmi objeveno, neznamená to, že se to objevit nedá. Účinnost zákona přece není omezena jeho objevením. Zákonitosti kolem nás neztrácí na síle jenom proto, že ještě nějaký učenec nestihl daný zákon objevit.

Účinnost zákona není omezena jeho objevením.

Celý svět je jeden velký systém zatím mnoha neobjevených zákonitostí, jež spolu vytvářejí vše, co vidíme a slyšíme, cítíme a denně prožíváme.

Nemysleme si, že svět fyziky, popisující fyzikální jevy kolem nás, je odlišný od světa emocí, prožitků a psychiky. Svět fyziky má své zákonitosti a svět psychiky také. Není v tom žádný rozdíl. Někdy máme pocit, že si naše psychika dělá, co chce. Ona ale pracuje podle přesných zákonitostí, ač jsme je doposud nepochopili.

Může se nám například zdát, že mraky na obloze si dělají, co chtějí, ale ve své podstatě nejde o chaos. Plují v atmosféře podle přesných pravidel. Na fyziku jsme si zvykli a je každému jasné, že jablko padne vždy k zemi, pokud jej zrovna neupustíme na oběžné dráze. Stejně tak to funguje i u lidské psychiky, nicméně na její zákony a jejich přesnost si teprve zvykat postupně budeme.

Zákonitosti psychiky nejsou dosud příliš probádané, proto se nám zdá, že mnohé projevy lidských emocí a životů jsou nevysvětlitelné. Vidíme za nimi působení tajemných sil a připisujeme je často božstvům a nadpřirozenu všemožných druhů. Tak tomu bylo, co je svět světem, a bude tomu tak do té doby, dokud někdo nedokáže veškeré zákonitosti lidského mozku a společenského vědomí popsat a vysvětlit.

Pokud vám spadne postavený most, opomněli jste některý z principů statiky. Pokud se vám hroutí pohoda v životě, opomněli jste některý ze zákonů psychiky.

3

MOZEK

A JEHO

FUNKCE



Každý počítač má své funkce
předem naprogramované.

VÝVOJ MOZKU

Mozek je jediným orgánem lidského těla, který se vyvíjí opačně než ostatní orgány. Z počátku jeho vnitřní propojení mezi synapsemi narůstá velmi rychle, ale s postupem věku se jejich počet snižuje. Čím jste starší, tím jste chytřejší díky efektivnějšímu využívání zbylých propojení. Abychom zjistili, proč se tak děje, musíme pochopit, jak pracují synapse.

Synapse je spojení mezi dvěma neuronovými buňkami, které jim umožňuje mezi sebou komunikovat a vyměňovat si informace. Způsob, jakým jsou neuronové buňky mezi sebou propojeny, ovlivňuje povahu, smýšlení a jednání člověka. Neuronové buňky pospojované synapsemi vytvářejí obrovskou síť, kterou budeme nazývat neuronová síť. Kdybychom tuto síť zvětšili silným mikroskopem, viděli bychom mnoho malých buněk, které jsou mezi sebou pospojovány mnoha spojkami.

Jak se vlastně synapse vytvářejí?

Již 42. den po početí se vám vytvořil první neuron a od této chvíle se v mozku dělo něco naprosto úžasného. O 120 dní později jste jich měli již 100 miliard!¹ To je skoro 9 500 nových neuronů za 1 sekundu. Avšak ačkoliv je nárůst neuronových buněk tak ohromný, velmi brzy se zastaví a zůstane nezměněn až do doby středního věku.

60 dnů před narozením se neurony začínají mezi sebou propojovat. Během prvních tří let života vytvoří jeden neuron až 15 000 spojení s dalšími neurony. Neuvěřitelné: 100 miliard neuronů vytvořilo 15 000 spojení během tří let! V této rané době si však z jeho činnosti neuvědomujeme vůbec nic.

Aniž byste věděli o báječném mozku a jeho funkcích, užívali jste si každého dne. Vaše prožitky a zkušenosti byly ale velmi detailně zaznamenávány smysly, což se pro mozek stalo dalším podnětem pro bouřlivé propojování neuronů a vytváření synapsí. Lze říci, že do tří let věku dítěte je neuronová síť zcela utkána.

¹ Lenroot, R. K. & Giedd, J. N. (2006): *Brain development in children and adolescents: Insights from anatomical magnetic resonance imaging*. *Neuroscience and Biobehavioral Reviews*, sv. 30, s. 718–729.

Pak se ale začne dít něco podivného. Vaše vybudovaná síť se začne postupně rozpadat. Jednotlivá spojení odumírají a ve věku 16 let jich máte polovinu pryč.² Každý si totiž ve své hlavě následně vytváří silná a slabá spojení, čímž se formuje specifický druh smýšlení.

Proč dalo tělo pokyn k vytvoření tak obrovské sítě, aby následně skoro celá polovina z ní odumřela? Je tomu tak proto, že člověk se tím, jak dospívá, vyhraňuje, tzn. postupně se formuje do konkrétní osobnosti.³ Jsou to právě ony silné synapse, které mu umožňují vyžrát v jedinečný unikát. Síla osobnosti a genialita není v tom, jak velkou síť v hlavě nosíme, ale jak dokážeme využívat právě té, která nám zbyla.

Jako děti nevnímáme čas. Vše nás zajímá, jsme uchvacováni mnoha podněty najednou a večer zcela unaveni uléháme do postýlek. Mozek však v době spánku pracuje mnohem intenzivněji než kdykoliv jindy v pozdějším životě. Svému světu však zatím nejsme schopni přiřadit žádný smysl. Pouze nasáváme, lítáme sem a tam, pozorujeme, nic víc.

Abychom se mohli profilovat do konkrétní osobnosti, potřebujeme si nashromážděné vjemy postupně utříďovat. Z tohoto důvodu musí některé spoje vymizet, jinak bychom zůstali stále jako děti, roztržití, s nejasnou povahou, nevyprofilovaní. Některé synapse se tedy postupně stávají silnějšími a jiné slabšími.

Signály, které z nich přicházejí, poskytují člověku informace pro rozhodování, pocity radosti, lásky, slasti i strasti. Ty slabé máme tendenci přeslechnout a ty silné následovat.

Někdo má například silné spojení pro schopnost empaticky vnímat druhého a jiný, i když všechno o empatii ví, svého kolegu nikdy nedostihne. Proč? Protože mu jeho mozek neposkytuje příslušné signály, které jeho kolega slyší.

2 Lenroot, R. K. & Giedd, J. N. (2006): *Brain development in children and adolescents: Insights from anatomical magnetic resonance imaging*. *Neuroscience and Biobehavioral Reviews*, sv. 30, s. 718–729.

3 Dubový, P. (1998): *Struktura a dráhy nervové soustavy člověka*. Masarykova univerzita, fakulta lékařská, Brno.