

Michaela Peterková

Hodiny psychologie v hotelu Ráj



Co se stane, když v horském hotelu odříznutém povodněmi od okolí dostane psycholožka za úkol zvládat problémy uvězněných hostů? Zvláště když je to psycholožka, která nerada pracuje s lidmi v problémech? Začne si s nimi povídat o tom, jak psychika funguje, aby se pochopili a uměli si poradit sami. Vznikne tak série psychologických besídek, které velmi živou formou přinášejí informace o tom, jak nám to myslí a nemyslí, jak pracuje paměť, jak s námi cvičí emoce, proč a jak se stresujeme, co se při tom všem děje v mozku, a o mnohých dalších psychických hnutích a zákoutích. Svá zákoutí nám představí i lidé, kteří se proti své vůli ocitli na jedné hromadě v hotelové jídelně.

Pokud jste někdy toužili po základech psychologie, které se čtou jako detektivka, držíte je v ruce.

HODINA DRUHÁ

O MOZKOVÉ CHEMII A ZÁVISLOSTECH

25.7., 11. den

Občas si tady připadám jako ve snu. Děje se to opravdu? Pohrom způsobených vodním živlem jsem v naší zemi za svůj život zaregistrovala už několik, ale vždycky to byly takové celkem způsobné české povodně, které nikdy ani zdaleka nezpůsobily to, co tyhle. Nedá se odsud nikam dostat. Práce, zájmy, přátelé a všechno, pro co člověk obvykle žije (mě osobně se tedy týká jen ta práce), je teď nedostupné. A co je divné, žijeme i bez toho a vlastně to vypadá, že žijeme normálně a dobře. Takže znovu: Děje se to opravdu? Týká se to opravdu i mě?

Pro jistotu si poznamenám, kdo jsem: Jmenuji se Pavla Engelová, je mi 31 let a pracuji jako překladatelka.

Jsem malá, tenká a bledá a poznám se podle toho, že na levém lýtku mám velké mateřské znaménko a že se skoro každý den něčím ztrapním. Coby vztahově nepoužitelná intelektuálka bydlím u rodičů v Kutné Hoře. Maminka je soukromý detektiv a tatínek učitel. Oba jsou velcí, normální, schopní a nemají vůbec žádná znaménka. Já bych se jim nikdy nemohla přihodit. Jsem adoptovaná od maminčiných příbuzných, kteří zemřeli při autonehodě.

Dobře. Právě napsané řádky mi budou sloužit jako kotva, když budu mít pochybnosti.

Dnes tady proběhla porada ohledně hospodaření s potravinami. Protože nikdo neví, kdy se odsud dostaneme nebo kdy nám zase na hlavy spadne nějaká ta vrtulníková mana, snažíme se jíst spíš méně, aby se předešlo vyjedení všech zásob. Není ovšem úplně snadné prosadit rozumná opatření u jistých lidí, kteří

se neohlíží na (nejistý) zítřek a kapitulují před prvním zaškrundáním svých útroh.

Psychologickou po-večeřní chvílku tentokrát uvedl pan Slavíček, příjemný starý pán a bývalý učitel češtiny, který má teď hotel víceméně na starost. Původně sem přijel jen na návštěvu za svým vnukem Adamem, jenž tady dělá údržbářské, zásobovací a jiné zázemní práce. I pan Slavíček zde zůstal uvězněný a vzhledem k absenci hotelové vedoucí (která vizionářsky zmizela ještě před povodněmi na dovolenou kamsi do tepla), své přirozené autoritě, a jistému pojítku k provozu hotelu začal být záhy považován za vedoucího on. Ostatní se mu dovolují, když chtějí nějak použít hotelové vybavení nad standardní mez, například když si chtěl pan Vejr z ubrusů vyrobit plínky pro miminko; také bych se bývala dovolila, zda mohu použít to staré účetnictví pro své poznámky, ale nedokázala jsem se

odhodlat za ním zajít. Pan Slavíček je autorita nevtíravá, inteligentní, laskavá a vítaná. Rovněž má sklony organizovat společenské události, pročež se postaral i o začátek dnešní přednášky.

Postavil se ke stolu, u kterého už seděla připravená Dorka, a začal povídat: "Přátelé, minule jsme se dozvěděli, že psychika zahrnuje různé funkce rozšiřující naše možnosti. V mozku máme mnoho specializovaných oblastí, které přijímají informace, zpracují je a vybaví potřebnou odezvu. Mozkové buňky neboli neurony spolu komunikují pomocí chemických látek zvaných neuromodulátory. Příliš vysoká nebo naopak příliš nízká hladina neuromodulátorů působí různé problémy nejen v oblasti psychiky, ale kdekoli v těle. Dovolím si zahájit druhou přednášku. Dnes se pro pokládání otázek přihlásil pan Homola, kterému tímto předávám slovo."

~

Tonda Homola: Děkuju. Dorko, posledně jsi řekla, že mozek je jako skvěle zásobený bar. Určitě líp, než bar tady v hotelu – bez urážky, šéfe, za to vy nemůžete, že to Ambrož skoro všechno vypil – bez urážky, Ambro. Ale i z toho, co tam zbylo a co jsem dneska večer ochutnal, je mi líp než předtím a cítím se v klidu a v pohodě. Za normální situace bych se s tím klidem spokojil a nepřemýšlel o tom. Ale když už tady máme tyhle přednášky, ptám se: Jak to ten alkohol dělá?

Dorka: Děkuji vám za dokonalé shrnutí, pane Slavíčku, a tobě, Tondo, za pěknou otázku. Bavili jsme se včera o centru odměn. Centrum odměn, něco jako mozková výrobní blaha, je okruh skládající se z mnoha neuronů, které spolu komunikují hlavně pomocí dopaminu. Alkohol umí produkci dopaminu odbrzdit, čímž se množství tohoto neuromodulátoru na

nervových spojích zvýší. Tím se povzbudí aktivita v centru odměn a zintenzivňuje se dobrý pocit, který se tam vytváří.

Alkohol taky umí z mozkových zásob vysát serotonin a noradrenalin, které dělají příjemnou náladu, a jejichž nedostatek máme při depresi. Během alkoholového juchání si vlastně užíváme jako při vytloukání spizírny při mejdanu. Všechno se tam vyjí a vypije, ráno si tam jdou neurony na snídani a regály jsou prázdné. Výsledek: kocovina, která se skládá mimo jiné z čehosi, co můžeme nazvat malou depresí. Uleví se nám, když se zas obnoví chemická rovnováha v těle, což mimo jiné znamená, že se vyrobí a na patřičná místa dodá dostatek serotoninu a noradrenalinu.

Tonda: Člověk si tedy alkoholem trochu rozhodí vnitřní prostředí, které se pak umí samo srovnat. Jak se ale stane, že spadne do závislosti?

Dorka: Jak jsme si řekli, alkohol stimuluje centrum odměn, tedy dělá nám příjemně. Někdo po tomhle příjemném pocitu touží pořád dokola, a tak pije často, podobně jako ty krysy stále mačkají páčku. Je to taková zkratka ke štěstí. Mám problémy doma? Nevěřím si? Nabrala jsem si moc věcí a nestíhám? Stačí něco vypít a už mi to tolik nepříjde, všechno je rázem v pohodě. Mozek si ovšem na alkohol postupně zvyká a přizpůsobuje mu výrobu a uvolňování neuromodulátorů do oběhu. Ke stejnému účinku na okruhy odměny je proto potřeba pít víc a víc. Současně se nestíhá vyrábět ta antidepresivní chemie, s níž se během opilosti plýtvá, a člověk je proto pořád skleslejší. A tak zase pije víc, aby zahnal chmury. Chmury se ovšem vtírají pořád častěji, takže je nutné je častěji topit v etanolu.

Tonda: Bludný kruh. A co je vlastně absták?

Dorka: Říká se, že člověk na začátku své alkoholické kariéry pije proto, aby mu bylo dobře, a později proto, aby mu nebylo špatně. A to "špatně", to je právě absták. Abstinenční příznaky, kterým se taky souhrnně říká syndrom z vysazení, se objevují u lidí, kteří dlouhodobě pili tolik, že se jejich tělo adaptovalo na přísun alkoholu a nastavilo podle něj fungování vnitřních orgánů včetně mozku. Normální, "čistý" stav je pro pijákovo tělo divný. Proto když takový piják najednou chvíli nepije, jeho tělo to rozhodí a ono protestuje. Přichází neklid, úzkost, třes, bušení srdce, nevolnost, pocení a touha po alkoholu, který slibuje konec toho abstinenčního pekla.

Tonda: Jak dlouho tohle trvá?

Dorka: Několik dní; ne déle, než týden.

Tonda: Pár dní, to by člověk i vydržel, aby se závislosti zbavil. Ale evidentně to nebude tak snadné, když spousta lidí, kteří přestali, začnou zase pít klidně po iks měsících.

Dorka: Závislost je takový skřet, který sedí v mozku. Sice se po těch pár dnech nejhorších abstinenčních příznaků vysílí a přestane s člověkem tolik lomcovat, ale zůstává v hlavě a dál si stěžuje a loudí a chce svou dávku. Piják tohle pociťuje jako vtíravou nespokojenost, o které ví, že by se snadno vyřešila. Touží po alkoholu; pokud se ovšem rozhodl přestat pít, touze se snaží odolat. Je to těžké a je to dlouhé. Na úrovni neuronů je ten skřet přecitlivělost shluku neuronů v rámci dopaminového a opiátového systému, které jsou zodpovědné za touhu po droze. Tyto neurony se strašně snadno spouštějí při jakékoli asociaci s drogou – člověk něco vidí, cítí, na něco

pomyslí a už to jede. Proto odvykající alkoholik nesmí například jíst ani bonbóny plněné trestí – sice žádný alkohol neobsahují, ale chuť trestí podráždí ty zmíněné přecitlivělé neurony a objeví se touha po alkoholu.

Tonda: Co závislost na drogách?

Dorka: I alkohol je droga a od pouličních drog, které jsi teď asi měl na mysli, se liší jen tím, že je relativně levná, dá se koupit v každém obchodě a většina peněz z ní jde státu. V principu jsou všechny závislosti stejné. Člověk si něco poprvé vezme a v mozku to udělá blaho. Vezme si to podruhé, podesáté, posté a pořád to dělá blaho, akorát už toho možná potřebuje trochu víc, než na začátku, a v mezičasech je mu pořád hůř. Tělo se přísunu drogy přizpůsobuje, dávku je potřeba dál zvyšovat a stavy při vysazení jsou čím dál horší. Člověk přestává fungovat v práci i doma, to zvyšuje jeho stres, který zase zahání zoufalým roztáčením

okruhu odměn. Takhle typicky se chová závislost na opiátech, jako je například heroin; u stimulantů nebo halucinogenů je to trochu jiné.

Nevinně v tom není ani cukr. Když sníme něco sladkého, v okruhu odměn se to projeví špetkou dopaminu. Kdo někdy kvůli hubnutí nebo ze zdravotních důvodů vysadil uhlohydráty, tedy klasické sladkosti, ale třeba i pečivo, tak si vyzkoušel na vlastní okruh odměn, jak tam dopamin za cukr chybí a jak je kvůli tomu člověk rozladěný.

Tonda: Dá se tedy ale říct, že na všem, co nám dělá dobře, se můžeme stát závislími? I na sportu nebo na práci?

Dorka: Ano. Taky na hracích automatech, počítačových hrách, pornografii, hubnutí, nakupování nebo sociálních sítích. Tyto nelátkové závislosti, jak se

nazývají, sice neznamenají přísun nějaké cizí fyzické chemie do těla, ale aktivitu v centru odměn opět mění. Když se závislákovi na sítích načítají zprávy a lajky, když si bulimik plánuje, čím se přejí, když se gambler těší na další roztočení rulety nebo když si shopaholik vybírá zboží v obchodě, dopamin v hlavě šplouchá a hučí, všechny starosti mizí a je jen slastný pocit a dokonalé flow. Sportovci si zase zvyknou na přísun endogenních morfinů, takzvaných endorfinů, které se objeví po nějaké době fyzického výkonu. Endorfiny zmírňují bolest, a to i bolest psychickou, čímž opět působí příjemně.

Tonda: Ty sociální sítě mě zajímají. Opravdu si člověk může na facebooku vytvořit závislost?

Dorka: Nejen že může. Facebook je od začátku záměrně postavený tak, aby závislost vyvolal. Přiznal to i jeden z jeho tvůrců, Sean Parker. Facebook má své

uživatele přimět, aby zůstali co nejdéle a aby se vraceli. To se děje pomocí dopaminu prostřednictvím různých akcí, například načítání obsahu, zpráv nebo lajků. Každá ta akce znamená šplíchaneček dopaminu v centru odměn. Jsou záměrně dávkovány postupně. Princip je stejný, jako u hracích automatů: Co přijde dál? Bude to příjemné? Bude to moc příjemné? To očekávání, těšení, naděje prokládaná zklamáním, to všechno udržuje pozornost u hraní nebo užívání sociálních sítí. Facebook není žádný dobrák, který zadarmo dává úžasné věci. Facebook vydělává na reklamě a osobních údajích.

Tonda: Dostat něco zadarmo je mi vždycky podezřelé.

Dorka: Ve světě sociálních sítí, ale i různých programů a aplikací většinou platí, že když je to zadarmo, je uživatel zbožím.

Tonda: Hmm. Takže lidi, kteří mají na facebooku účet, jsou pro facebook zbožím. To zní strašidelně. Hele, a když se na všem příjemném může stát člověk závislým, jde si vůbec ty příjemné věci bez nebezpečí užít?

Dorka: Většina lidí, aspoň myslím, žádné závislosti nikdy nepodlehne. Tvorba závislostí má určitou genetickou složku, takže lidi s někým takovým v rodokmenu by měli být pozornější. Obecně je bezpečnou cestou nezahrávat si vůbec s drogami a v ostatních věcech uměřenost. S čím to nebudeš přehánět, na tom se závislým nestaneš.

Tonda: To zní logicky. Napadá mě ještě k závislostem – může se ta potřeba pořád vyšší dávky týkat i takových věcí, jako jsou pochvaly nebo plat? Mám dojem, že jeden můj kamarád v práci to tak má: na všechno dobré si brzo zvykne a chce pořád víc.

Dorka: Takoví lidé jsou odsouzeni k věčné nespokojenosti. Dostanou přidáno, ale radují se jenom chvíli. Pak zapomenou a za pár měsíců se už zase cítí podhodnoceni. Koupí si nové auto, pár dní ho obskakují, ale za týden už zase hledají, čím by si udělali radost. Pochvala je taky potěší jen chvíli. Jejich dopamin není zrovna maratonský běžec, je to spíš sprinter a jeho působení je jako zaječí milování: rychlé a krátké.

Tonda: Je špatně být sprinter?

Dorka: Svůdná otázka, odpovědi na níž se však vyhnu sadou jiných otázek. Člověk spokojený s tím, co má, a vděčný za to všechno, člověk, který vyšší plat, nové auto a pochvalu, ale klidně i stále stejný plat, staré auto a nepřítomnost nadávek přivine na svou hrud' a těší se z nich opakovaně a dlouho, je ... prostě spokojený. Určitě mnohem víc, než ten tvůj kamarád.

Jenže on coby nespokojenec zase spíš posune věci dále. Velký kus pokroku vyrůstá z nespokojenosti, z neuspokojených potřeb. Nespokojenec chce vyšší příjem, tak třeba zdokonalí nějaký proces v práci nebo zdokonalí sebe v dovednosti lichotit těm správným lidem nebo vyšlechtí nový jahodník. Samozřejmě ne nutně. Může být nespokojený a jen na to nadávat a nedělat nic. A teď ty otázky: Je víc spokojenost nebo pokrok? Je udržitelná spokojenost cíl pro každého? Jo, až takovýhle věčný hledač dopaminu přijde za mnou, nebo spíš tedy raději za nějakou pořádnou psycholožkou s tím, že už má svého životního stylu plné zuby, pak pro něj asi bude řešením ubrat a jít spíš cestou vděčnosti za to, co má. Pokud ovšem někomu zaječí dopamin vyhovuje, proč mu ho brát?

Tonda: Rozumím, lidi jsou různí. Přece jen mě ale napadá, jestli si všichni nejsme podobní v tom, že si nakonec na všechno nové zvykneme?

Dorka: A to zase ano, Tondo. Jestli se o člověku dá říct něco obecně, tak to, že je zvykáč. Náš mozek je v zásadě nástroj na zpracovávání změn. Co se mění, přitahuje jeho pozornost. Jakmile se to měnit přestane, mozek z toho vyrobí zvyk a hodí ho někam dozadu mimo vědomý zájem. Prostě co je pořád stejné, to začneme ignorovat a chceme víc nebo chceme něco jiného. Zvykání na příjemné věci má dokonce odborný název: Říká se tomu hédonická adaptace. Mimochodem – to je pojem, co? Hédonická adaptace. Musím se pokochat. Fajn. Tedy hédonická adaptace. Jde ale o to, že lidi, co chtějí být spokojení, a tak trochu vědí, jak na to, se téhle hédonické adaptaci vědomě brání. Umí se těšit z maličkostí, které aktivně

vyhledávají – čichají ke květinám, rozplývají se nad západy slunce a jsou hluboce vděční za to, co mají, a pranic jim nevádí, že je to pořád stejné.

Tonda: Řekl bych, Dorko, že do téhle party patříš i ty – podle toho, jak ses teď kochala těmi dvěma slovy.

Dorka: Myslím, že ano. Ale nebylo to tak vždycky.

Tonda: Asi ses to naučila ve škole, ne? Psychologové přece mají tyhle věci zmáknuté.

Dorka: Jako že mají zmáknutý vlastní život a vlastní psychiku? To jediné na jiné planetě, kde třeba taky žádný lékař nekouří a žádný řezník neomdlévá při odběru krve. Ne, škola ne. Naučila mě deprese. Sedla na mě po jedné tragické události v rodině. Když jsem se z té rány vzpamatovala, uvědomila jsem si, že sice nemůžu do budoucna předejít podobným událostem, ale můžu trochu změnit sebe – abych byla odolnější,

míň zranitelná a uměla si užívat ty hezké věci, co se občas v životě nabídnou. Nebo spíš abych ty hezké věci nepřehlížela, protože ono jich je všude kolem hodně, akorát tolik nekřičí o pozornost, jako to umí sebevraždy, dopravní nehody nebo urážky. Takže teď mě opravdu potěší i hezké sousloví. Myslím, že mi tahle schopnost umožňuje zvládat život bez antidepressiv. Ta pro mě byla velkou pomocí zpočátku, ale snažila jsem se, abych je nemusela brát déle, než bylo nezbytně nutné.

Tonda: Můj táta měl taky silné deprese, ale prášků se bál, aby na nich nebyl závislý.

Dorka: A co s depresí dělal?

Tonda: Pil. Až se upil. Chlastu se nebál.

Dorka: To je smutný, Tondo. A bohužel se podobné příběhy stávají, kdy člověk z různých důvodů, ať už

proto, že nemá správné informace nebo se potká s necitlivým doktorem nebo je zvyklý spoléhat jen na sebe, odmítne užitečnou pomoc a svůj problém přebije něčím ještě horším. Na moderních antidepresivech přitom závislost s největší pravděpodobností nevzniká.

Tonda: A na jakých vzniká?

Dorka: Z hlediska závislosti jsou rizikové takzvané benzodiazepiny, které se dnes používají proti úzkosti a na spaní. Nepatří tam samozřejmě všechny prášky na spaní ani na úzkost, spíš ty starší. Benzodiazepiny pěkně účinkují, ale je potřeba brát je krátce, jen na přežití akutní situace. Naopak antidepresiva se berou dlouho. Jejich účinek nastupuje pomalu a tyhle léky trpělivou, pečlivou prací podporují neurony zejména v hipokampu, aby se pořádně rozrůstaly a spojovaly. Když se to povede, může se člověk zase volně

nadechnout a pak je už na něm, co s tím, respektive se sebou, udělá dál.

Tonda: Ty si tedy myslíš, že bez léků to nejde?

Dorka: Těžké stavy se bez léků zvládají ... těžko. V dřívějších dobách, než se objevily léky na depresi a schizofrenii, bylo spousta trpících lidí prostě jen zavřená v ústavech pro choromyslné. Klidně i desítky let. Nebylo jak jim pomoci. Pro ně znamenaly léky vysvobození a nezdědka záchranu života. Ale naopak u lehčích stavů bych byla spíš pro psychoterapii a nějaké změny v životě. Tam zase můžou léky spíš uškodit.

Tonda: Proč by škodily?

Dorka: Tak třeba moje kamarádka Zuzana, vzorná a obětavá máma tří dětí, skvělá ekonomka, dokonalá milenka, kuchařka, zahradnice, pečovatelka a kdovíco ještě. A taky uhoněná ženská s nulovým

sebevědomím, což na sobě ale před nikým nedává znát. V hlavě jí totiž bydlí její perfekcionistická matka, která jako by jí pořád říkala, co všechno musí Zuzana zvládat, ale stejně že cokoli udělá, je málo, je to nedokonalé, nebo se u toho aspoň dostatečně neusmívá. Zuzana z toho všeho stresu, pocitu nestíhání a nespokojenosti začala brát antidepresiva. A od té doby, jak říká, jí je všechno tak nějak jedno. Pořád se snaží, dělá všechny ty věci, pořád nemá sebevědomí ani není spokojená, ale – přestalo jí to vadit. Přitom by se, aspoň podle mého názoru, měla spíš zdravě naštvat, naučit se říct si o pomoc a říkat "Ne", dovolit si nebýt dokonalá a mít se i tak ráda. Ty léky jí akorát umožňují dělat dál špatně to, co špatně dělá, a pokračovat v té určité sebedestrukci a přetvářce.

Tonda: Aha. Takže nejenom závislost a vedlejší účinky jsou riziko u léků. Napadá mě teď pro změnu zase moje kamarádka, šílená sportovkyně, která bere na můj vkus neskutečné hromady léků proti bolesti, aby mohla sportovat svým brutálním stylem a tělo ji nebolelo.

Dorka: Děsivě výborný příklad. V principu jde přesně o totéž, naše kamarádky si můžou podat ruce uprášené od tabletek.

Tonda: Mluvila jsi o tom, že ty různé léky na hlavu pomáhají správným hladinám mozkové chemie. Léky na bolest zas asi něco mění v mozku nebo nervech, aby člověk bolest necítil. Jsou i nějaké přírodní způsoby, jak si pomoci k dobré náladě, bezbolestnosti a vůbec blaženosti?

Dorka: Naši předkové vyzorovali účinky všelikých bylinek, například třezalky, meduňky nebo kozlíku. V téhle léčivé flóře se ovšem detailně nevyznám. Jsou ale i další možnosti, jak můžeme podpořit tvorbu nebo uvolňování různých neuromodulátorů. Tak třeba proti zmíněné bolesti tady dnes přírodním způsobem bojovala skupina, která podnikla dopolední svižný výšlap na kopec. Analgeticky a taky proti úzkosti a neklidu pomáhají totiž endorfiny a ty se začínají vyplavovat po asi půl hodině intenzivnější tělesné námahy. Taky při sexu nebo masáži.

Proti bolesti funguje i relaxace a meditace, které zvyšují hladinu serotoninu. Hlavně Alenka relaxuje a rozjímá velmi intenzivně, zejména tady na přednáškách. Serotonin je chemie klidu působící také antidepressivně – takže děláš dobře, Alenko. Uvolňování serotoninu pomáhají údajně i brýle se

žlutými skly. A když jsem se včera zmínila o tom, že jedna důležitá mozková chemie se vyrábí ve střevech, tak je to právě serotonin.

Tonda: S takovým jménem ... Kde jinde by se taky mohl vyrábět.

Dorka: Vidíš, to mě nikdy nenapadlo. Serotonin v dolní části trávicího traktu ve velkém háčkují bakterie, které si tam k tomu účelu pěstujeme a krmíme. Pracují za vlákninu a vůbec za rozmanitou zdravou stravu.

Další mozkové antidepresivum nese jméno noradrenalin; je to příbuzný adrenalinu. Noradrenalin aktivuje, udržuje v bdělosti a podporuje sebedůvěru. Jeho dnešním zdrojem byl opět ten kopcovitý výšlap a taky před pár dny vybíjená shnilými rajčaty. Noradrenalin totiž načerpáváme ze slunce, smíchu, tance a různých temperamentních aktivit.

Pak acetylcholin. Pokud chceme předvést bystrý úsudek, dobrou pozornost a vůbec intelekt, potřebujeme na nervových synapsích právě tohoto chemického posla.

Tonda: Romane, ty máš posla. Vymyslel jsi rotoped. Že bude fungovat – vid' že bude?

Roman Červený: Snad jo.

Ambrož Kramle: Nesmysl. To v životě fungovat nemůže, vždyť je to jak z receptáře ve stylu "Pan Košťál si vyrobil kamna ze staré motorky". Ještě se ukáže, kdo tady má posla.

Dorka: Každopádně – acetylcholinu svědčí zatěžování mozkovny řešením různých úloh, učením jazykům, bouráním stereotypů, meditací a také ho stimuluje nikotin.

Nakonec bych ráda zmínila tady asi nejčastěji uváděný dopamin. Ten budeš, Romane, v tvé misi s rotopedem potřebovat v míře vrchovaté. Dopamin se totiž uplatňuje v tvořivosti a fantazii; dále ještě při myšlení, soustředěné pozornosti a sexualitě. Pomáhá i proti depresi a úzkosti. A dokonce ke snižování váhy. V tom posledním nás tady ovšem bezpracně podpoří poměrně přísně dávkované příděly potravy.

Dopamin vyvoláme tancem, spontánním chováním, celkově aktivním způsobem života, meditací a vědomým prožíváním vjemů a pohybů, jako se to dělá například při józe.

Tonda: A nalijme si čistého vína – i tímhle vínem, jak jsem se dozvěděl na začátku dnešní psychobesídky.

Dorka: Taková paměť ukazuje, že tvůj hipokampus je ve výborné kondici, Tondo. Mně mezitím nastoupal

únavový adenosin a spadnul akční noradrenalin, čili pokud nejste proti, tak dnešní, jak pěkně Tonda řekl, psychobesídku, ukončíme.

Pan Slavíček: Přátelé, co kdybychom si ještě společně zazpívali a zatančili, aby nám bylo lépe?

Tento návrh ovšem u mnohých ztroskotal na zděšení z představy vlastní umělecké produkce, u jiných na odporu k organizovanému veselí a u zbytku na zcela obyčejné lhostejnosti. Pan Slavíček vypadal nesmírně zklamaně, ale jen chvíli, než se ho ujala Yvona. Chytla ho do tanečního postavení, začala zpívat "Už koníček pádí" a celý ten valčík s panem Slavíčkem uzpívala bez známek udýchání. Postupně se ke zpěvu dokonce pár lidí i přidalo a pan Slavíček vypadal spokojeně až dojatě.

~

Večer jsem stála poblíž diskusní skupinky. Zrovna se tam řešilo, kdo maturoval ještě za komunistů a kdo po převratu a jaký v tom byl rozdíl. V té souvislosti se mě Terka, která si zřejmě myslela, že ke skupince taky patřím, zeptala, kolik mi je let. Úplně mě tím zaskočila. Já si s lidmi, zvláště když jich je víc než jeden, skoro nikdy nepovídám.

"Kolik mi je let?" zopakovala jsem otázku. "No, já," ... a podívala jsem se – naprosto netuším, proč – na hodinky. Vlastně tuším – chtěla jsem se na ně podívat už před Terčinou otázkou a mé tělo tento plán uskutečnilo, právě když jsem měla odpovědět.

"Proč se díváš na ho-?" začala nechápavě Terka, ale najednou vykřikla: "Že ty máš zrovna teďka narozeniny?" Tahle hlasitá slova vzbudila pozornost ostatních a někteří mi začali přát a že mi dají hobla a trvalo mučivě dlouho, než se to povedlo vysvětlit.

To jsem zkrátka celá já. Ale co. Můžu si aspoň ze seznamu povinných každodenních úkonů odškrtnout trapas.