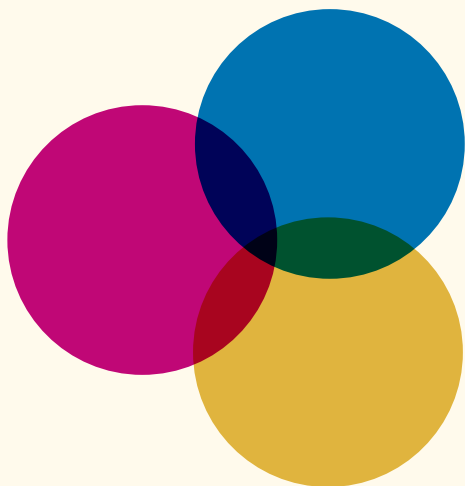


VNÚTORNÝ HLAS

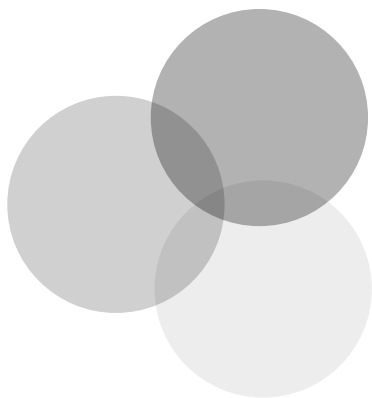
Zmeňte svojho vnútorného kritika
na spojenca



Ethan Kross

Jedna z najlepších kníh roka 2021 podľa The Washington Post, CNN,
BBC, People Magazine, Amazon Books, Apple Books, Behavioral Scientist

VNÚTORNÝ HLAS



Ethan Kross

VNÚTORNÝ HLAS

Ethan Kross

Vydala GRADA Slovakia s.r.o. pod značkou GRADA

Moskovská 29, 811 08 Bratislava 1

www.grada.sk

Tel.: +421 2 556 451 89

ako svoju 109. publikáciu

Z anglického originálu *The Chatter*, vydaného vydavateľstvom Crown v roku 2021,
do slovenčiny preložila Zuzana Šajbanová.

Jazyková redakcia Anetta Letková

Návrh a spracovanie obálky Zuzana Ondrovičová

Grafická úprava a sadzba Zuzana Ondrovičová

Zodpovedná redaktorka Zuzana Jančoková

Vydanie 1., 2022

Počet strán 264

Tlač Tiskárny Havlíčkův Brod, a.s.

Copyright © 2021 by Ethan Kross

All rights reserved.

First published in the United States by Crown, an imprint of Random House,
a division of Penguin Random House LLC, New York.

Crown and the Crown colophon are registered trademarks of

Penguin Random House LLC.

Slovak edition © GRADA Slovakia s.r.o., 2022

Translation © Zuzana Šajbanová, 2022

Upozornenie pre čitateľov a používateľov tejto knihy

*Všetky práva vyhradené. Žiadna časť tejto tlačenej či elektronickej knihy
nesmie byť reprodukováná a šírená v papierovej, elektronickej či inej podobe
bez predchádzajúceho písomného súhlasu vydavateľa.*

Neoprávnené použitie tejto knihy bude trestne stíhané.

ISBN 978-80-8090-298-8 (ePub)

ISBN 978-80-8090-297-1 (pdf)

ISBN 978-80-8090-296-4 (print)

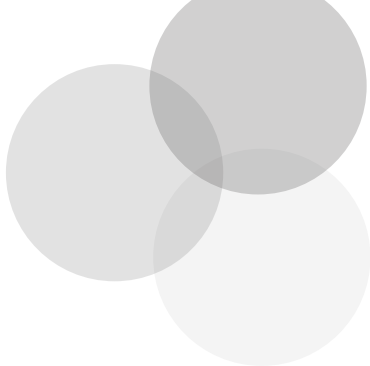
*Venujem otcovi, ktorý ma naučil zahľbiť sa do seba
a Lare, Mayi a Dani, ktoré sú tým najlepším liekom
na negatívne myšlienky.*

Myslím si, že najväčšou výzvou je nikdy nestratiť svoj morálny kompas. Toto prebieha v mojich vnútorných rozhovoroch. Porovnávam svoje činy s vnútorným hlasom, ktorý je, aspoň pre mňa, počuteľný, je aktívny, hovorí mi, kedy som na správnej ceste a kedy z nej zídem.

- BARACK OBAMA

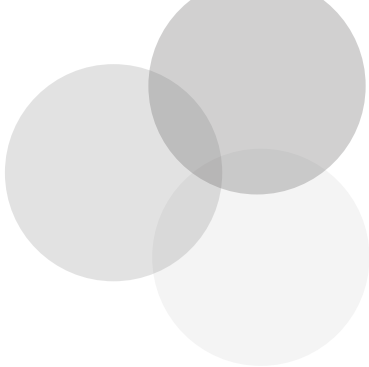
Hlas v mojej hlave je sviňa.

- DAN HARRIS



Obsah

Úvod	11
PRVÁ KAPITOLA: PREČO HOVORÍME SO SEBOU	27
DRUHÁ KAPITOLA: KEĎ SA ROZPRÁVANIE SO SEBOU SAMÝMI OBRÁTI PROTI NÁM	47
TRETIA KAPITOLA: PRIBLIŽENIE	73
ŠTVRTÁ KAPITOLA: KEĎ SA JA ZMENÍ NA TY	97
PIATA KAPITOLA: MOC A NEBEZPEČENSTVO INÝCH ĽUDÍ	121
ŠIESTA KAPITOLA: ZVONKU DOVNÚTRA	145
SIEDMA KAPITOLA: MÁGIA MYSLE	167
Záver	191
Nástroje	201
PodĎakovanie	213
Poznámky	219



Úvod

Stál som v temnote obývačky s belejúcimi sa hánkami na rukách, prsty som napínal okolo lepkavej gumovej rukoväti mojej bejzbalovej pátky z Little League, hľadel von oknom do noci a zúfalo som sa snažil ochrániť svoju ženu a novorodenú dcéru pred šialencom, ktorého som nepoznal. Akékoľvek sebauvedomenie si toho, ako to vyzerá alebo čo by som vlastne mohol urobiť, keby sa ten šialenec objavil, spláchol strach, ktorý som prežíval. Myšlienky, ktoré sa mi prehánali hlavou, opakovali stále to isté.

Je to všetko moja vina, hovoril som si. Na poschodí mám zdravé, rozkošné novorodeniatko a manželku, ktorá ma miluje. Oboch som vystavil riziku. Čo som to urobil? Ako to napravím? Tieto myšlienky boli ako strašná kolotočová jazda, z ktorej som nemohol vystúpiť.

Bol som tam uväznený – nielen v tmavej obývačke, ale aj v nočnej more vlastnej mysle. Ja, vedec, ktorý riadi laboratórium špecializujúce sa na štúdium *sebakontroly*, odborník na to, ako skrotiť neutíchajúce negatívne myšlienkové špirály, pozerám o tretej ráno z okna s malou bejzbalovou pátkou v ruke,

mučený nie strašidlom, ktoré mi poslalo pomätený list, ale strašidlom v mojej hlave.

Ako som sa sem dostal?

List a rapot v mysli

Ten deň sa začal ako každý iný.

Zobudil som sa skoro, obliekol som sa, pomohol som nakrmiť dcéru, vymenil jej plienku a rýchlo som sa naraňajkoval. Potom som pobozkal svoju ženu a vyrazil som z dverí, aby som odišiel do svojej kancelárie v areáli Michiganskej univerzity. Bol chladný, ale pokojný jarný slnečný deň 2011, ktorý sa zdal byť príslubom rovnako pokojných a slnečných myšlienok.

Keď som prišiel do East Hall, mamutej budovy pokrytej tehunami, v ktorej sídli katedra psychológie Michiganskej univerzity, našiel som v poštovej schránke niečo nezvyčajné. Navrchu kopy vedeckých časopisov, ktoré sa tam hromadili, ležala obálka adresovaná mne. Bol som zvedavý, čo je vnútri – v práci sa mi zriedkavo dostáva ručne adresovaná pošta –, preto som list otvoril a cestou do mojej kancelárie ho začal čítať. Vtedy, ešte skôr, než som si uvedomil, že je mi horúco, som pocítil, ako mi po krku steká pot.

V liste bola hrozba. Prvá, ktorú som kedy dostal.

Predchádzajúci týždeň som sa nakrátko objavil vo večerných správach stanice CBS, aby som hovoril o neurovedeckej štúdiu, ktorú sme s kolegami práve publikovali a ktorá dokazovala, že súvislosti medzi fyzickou a emocionálnou bolesťou sú podobnejšie,

ako naznačoval predchádzajúci výskum. V skutočnosti mozog registroval emocionálnu a fyzickú bolesť pozoruhodne podobným spôsobom. Ukázalo sa, že zlomené srdce je fyzická realita.

Moji kolegovia a ja sme boli z výsledkov nadšení, ale neočakávali sme, že vyvolajú viac než len hrstku telefonátov od vedec-kých novinárov, ktorí budú chcieť napísať krátky článok. Na naše prekvapenie sa zistenia stali virálnymi. V jednej chvíli som prednášal vysokoškólakom o psychológii lásky a v ďalšej som v televíznom štúdiu na univerzite absolvoval rýchlokurz mediálnej prípravy. Rozhovor sa mi podarilo zvládnuť bez prílišného zaskoktania sa a o niekoľko hodín neskôr sa vysielal segment o našej práci – pätnásť minút slávy vedca, ktoré v skutočnosti trvali asi deväťdesiat sekúnd.

Nebolo mi jasné, čím presne náš výskum pisateľa listu urazil, ale násilné kresby, nenávistné urážky a znepokojujúce odkazy, ktoré text obsahoval, mi ponechávali iba málo priestoru na predstavivosť, pokiaľ ide o pocity toho človeka voči mne, a zároveň mi poskytovali veľa priestoru na predstavivosť, akú podobu by mohla mať takáto zloba. Aby toho nebolo málo, list nepochádzal zo vzdialenej lokality. Rýchle vyhľadanie poštovej pečiatky v Googli odhalilo, že bol odoslaný len z desiatok kilometrov vzdialeného mesta. Moje myšlienky sa vymkli spod kontroly. Krutým zvratom osudu som to bol ja, kto teraz prežíval takú intenzívnu emocionálnu bolesť, až to bolelo fyzicky.

Neskôr v ten deň, po niekoľkých rozhovoroch s univerzitnými administrátormi, som sedel na miestnej policajnej stanici a netrpezlivo čakal, kým príde na mňa rad. Hoci policajt, ktorému som sa nakoniec zdôveril so svojím príbehom, bol milý, nijako zvlášť

ma neupokojil. Ponúkol mi tri rady: Zavolajte do telefónnej spoločnosti a uistite sa, že vaše domáce telefónne číslo nie je uvedené v zozname, dávajte si pozor na podozrivé osoby, ktoré sa pohybujú v okolí vašej kancelárie, a – moja najobľúbenejšia – každý deň jazdite z práce domov inou cestou, aby nikto nezistil vaše zvyky. To bolo všetko. Nenasadili špeciálnu zásahovú jednotku. Bol som odkázaný sám na seba. Nebola to práve upokojujúca odpoveď, ktorú som dúfal, že budem počuť.

Keď som sa v ten deň vracal domov dlhou okľukou po ulici Ann Arbor lemovanej stromami, snažil som sa vymyslieť riešenie, ako sa s touto situáciou vyrovnáť. Pomyslel som si: *Prejdime si fakty. Musím sa báť? Čo mám robiť?*

Podľa policajného dôstojníka a niekoľkých ďalších ľudí, s ktorými som sa podelil o svoj príbeh, existovali na tieto otázky jasné odpovede. *Nie, nemusíte sa kvôli tomu stresovať. Takéto veci sa stávajú. Nemôžete urobiť nič iné. Je v poriadku mať strach. Len sa uvoľnite. Verejnosti sa stále vyhrážajú prázdnyhmi hrozbami, a nič sa nedeje. Toto sa utrasie.*

Nebol to však rozhovor, ktorý som viedol sám so sebou. Namiesto toho sa zúfalý prúd myšlienok, ktoré mi bežali hlavou, zosilňoval v nekonečnej slučke. *Čo som to urobil?! kričal môj vnútorný hlas, kým sa prepol na vnútorného panikára. Mal by som zavolať do bezpečnostnej spoločnosti? Mal by som si zaobstaráť zbraň? Mali by sme sa presťahovať? Ako rýchlo si nájdem novú prácu?*

V nasledujúcich dvoch dňoch sa mi rôzne verzie tohto rozhovoru opakovali v mysli znova a znova, v dôsledku čoho som mal nervy napäté ako struny. Nemal som chuť do jedla a o výhražnom liste

som sa rozprával s manželkou donekonečna (a neproduktívne), až medzi nami začalo narastať napätie. Vydesil som sa zakaždým, keď som počul z dcérinej detskej izby slabé pípnutie, a okamžite som predpokladal, že ju čaká najhorší osud, a nie zjavnejšie vysvetlenie – vŕzgajúca postieľka, bábätko s plynatosťou.

A okrem toho som chodil tam a späť.

Po dve noci, kým moja žena a dcéra pokojne spali vo svojich posteliach, som v pyžame a s bejzbalovou pálkou z Little League v ruke stál na strážii, vykúkal z okna obývačky, aby som sa uistil, či sa nikto nepribližuje, a nemal som žiadny plán, čo by som urobil, keby som skutočne zistil, že vonku niekto číha.

Vrchol trápnosti som dosiahol, keď moja úzkosť vyvrcholi-la druhú noc. Sadol som si k počítaču a uvažoval som, že si na Googli vyhľadám kľúčové slová „bodyguardi pre akademikov“, čo bolo z dnešného pohľadu absurdné, ale v tom čase naliehavé a logické.

Cesta dovnútra

Som experimentálny psychológ a neurovedec. Skúmam vedu o introspekcii v Laboratóriu pre emócie a sebakontrolu, ktoré som založil a vediem na Michiganskej univerzite. Venujeme sa výskumu tichých rozhovorov, ktoré ľudia vedú sami so sebou a ktoré výrazne ovplyvňujú náš život. Celú svoju profesionálnu kariéru som strávil výskumom týchto rozhovorov – čím sú, prečo ich vedieme a ako ich možno využiť, aby boli ľudia šťastnejší, zdravší a produktívnejší.

S kolegami sa radi považujeme za mechanikov mysle. Privádzame ľudí do nášho laboratória, aby sa zúčastnili zložitých experimentov, a tiež ich študujeme „v divočine“ každodennej ľudskej skúsenosti. Používame nástroje z psychológie a iných odborov – z takých rozmanitých oblastí, ako je medicína, filozofia, biológia a počítačová veda –, aby sme odpovedali na neprijemné otázky, napríklad: Prečo niektorí ľudia dokážu profitovať zo sústredenia sa na svoje pocity, zatiaľ čo iní sa pri rovnakom správaní zrútiť? Ako môžu ľudia uvažovať v toxickom strese múdro? Existujú správne a nesprávne spôsoby, ako hovoriť sám so sebou? Ako môžeme komunikovať s ľuďmi, na ktorých nám záleží, bez toho, aby sme podnecovali ich negatívne myšlienky a emócie alebo povzbudzovali svoje vlastné? Ovplyvňujú nespočetné „hlasy“ iných, s ktorými sa stretávame na sociálnych sieťach, hlasy v našej mysli? Dôsledným skúmaním týchto otázok sme dospeli k mnohým prekvapujúcim zisteniam.

Zistili sme, ako môžu konkrétne veci, ktoré hovoríme a robíme, zlepšiť naše vnútorné rozhovory. Naučili sme sa, ako odomknúť zámky „magických“ zadných dverí mozgu – ako nás určité spôsoby využívania placebo, talizmanov a rituálov môžu urobiť odolnejšími. Dozvedeli sme sa, aké obrázky si máme umiestniť na stôl, aby nám pomohli zotaviť sa z emocionálnych zranení (pomôcka: fotografie matky prírody môžu byť rovnako upokojujúce ako fotky našich vlastných matiek), prečo môže zovretie plyšového zvieräťa pomôcť pri existenciálnom zúfalstve, ako sa rozprávať s partnerom po ťažkom dni a ako nie, čo pravdepodobne robíte zle, keď sa prihlasujete na sociálne siete, a kam by ste mali ísť na prechádzku, aby ste sa vyrovnali s problémami, ktorým čelíte.

Môj záujem o to, ako rozhovory, ktoré vedieme sami so sebou, ovplyvňujú naše emócie, sa začal dlho predtým, ako som uvažoval o vedeckej kariére. Začal sa ešte skôr, ako som skutočne pochopil, čo sú to pocity. Moja fascinácia bohatým, krehkým a neustále sa meniacim svetom, ktorý nosíme medzi ušami, sa datuje od prvého psychologického laboratória, do ktorého som kedy vkročil: od domácnosti, v ktorej som vyrastal.

Vyrastal som v robotníckej brooklynskej štvrti Canarsie u otca, ktorý ma od neobvykle útleho veku učil dôležitosti sebareflexie. Keď, predpokladám, rodičia väčšiny ostatných trojročných detí učili svoje ratolesti pravidelne si čistiť zuby a správať sa k iným ľuďom láskavo, môj otec mal iné priority. Vo svojom typicky nekonvenčnom štýle sa viac než o čokoľvek iné staral o moje vnútorné rozhodnutia a vždy ma povzbudzoval, aby som sa zahĺbil a „šiel dovnútra“, ak som mal problém. Rád mi hovorieval: „Polož sám sebe tú *otázku*.“ Presná otázka, ktorú mal na myslí, mi unikala, hoci na istej úrovni som chápal, do čoho ma tlačí: *Hľadaj odpovede vo svojom vnútri*.

V mnohých ohľadoch bol môj otec chodiaci rozpor. Keď práve nefrflal na ostatných vodičov na hlučných newyorských uliciach s hustou premávkou alebo doma pred televízorom nefandil Yankees, mohol som ho nájsť, ako medituje vo svojej spálni (zvyčajne s cigaretou visiacou pod jeho hustými fúzmi) alebo číta *Bhagavadgítu*. Keď som však vyrástol a stretol som sa so zložitejšími situáciami, než je rozhodovanie, či zjesť zakázaný koláčik, alebo odmietnuť upratať si izbu, jeho rady nadobudli väčšiu dôležitosť. Mal by som pozvať svoju stredoškolskú lásku na rande? (Urobil som to, ale ona odmietla.) Mal som konfrontovať svojho priateľa,

keď som bol svedkom toho, ako niekomu ukradol peňaženku? Kam by som mal ísť na vysokú školu? Bol som hrdý na svoje chladnokrvné myslenie a moje spoliehanie sa na to, že mi „cesta dovnútra“ pomôže urobiť správne rozhodnutie, málokedy ochab-
lo (a jedného dňa jedno z dievčat, do ktorých som bol buchnutý, povedalo áno a vzal som si ho).

Možno nie je prekvapujúce, že po nástupe na vysokú školu bol výber odboru psychológie zrejmy. Objavil som svoje povolanie. Skúmala veci, o ktorých sme sa s otcom v mladosti rozprávali, keď sme práve nehovorili o Yankees; zdalo sa, že vysvetľuje moje detstvo a ukazuje mi cestu do dospelosti. Psychológia mi dala aj nový slovník. Na hodinách na vysokej škole som sa okrem množstva iných vecí dozvedel, že to, okolo čoho sa môj otec točil počas rokov zenovej výchovy, ktorú musela moja výrazne neexcentrická matka znášať, bola myšlienka introspekcie.

V najzákladnejšom zmysle slova introspekcia jednoducho znamená aktívne venovanie pozornosti vlastným myšlienkam a pocitom. Táto schopnosť nám umožňuje predstavovať si, spomínať, uvažovať a potom tieto myšlienky využiť na riešenie problémov, inováciu a tvorbu. Mnohí vedci vrátane mňa to považujú za jeden z hlavných evolučných výdobytkov, ktorý odlišuje človeka od iných druhov.

Otec mi teda po celý čas zdôvodňoval, že rozvíjanie schopnosti introspekcie mi pomôže prekonať akékoľvek náročné situácie, s ktorými sa stretnem. Zámerná sebareflexia vedie k múd-
rym, prospešným rozhodnutiam a následne k pozitívnym emóciám. Inými slovami, „cesta dovnútra“ bola cesta k odolnému a naplnenému životu. To dávalo dokonalý zmysel. Až na

to, že, ako som zistil čoskoro, pre mnohých ľudí to bolo úplne nesprávne.

V posledných rokoch sa na základe nových rozsiahlych výskumov ukázalo, že keď prežívame utrpenie, introspekcia nám často viac škodí, ako pomáha. Podkopáva náš výkon v práci, narúša našu schopnosť robiť správne rozhodnutia a negatívne ovplyvňuje naše vzťahy. Môže tiež podporovať násilie a agresiu, prispievať k vzniku rôznych duševných porúch a zvyšovať riziko, že budeme fyzicky chorí. Používanie mysle na to, aby sme sa nesprávnym spôsobom zaoberali svojimi myšlienkami a pocitmi, môže viesť k tomu, že profesionálni športovci stratia zručnosti, ktoré počas svojej kariéry zdokonaľovali. Môže spôsobiť, že inak racionálni, starostliví ľudia budú robiť menej logické a ešte menej morálne rozhodnutia. Môže viesť k tomu, že priatelia budú od vás utekať v reálnom svete aj vo svete sociálnych médií. Môže zmeniť romantické vzťahy z bezpečných útočísk na bojiská. Dokonca môže prispieť k tomu, že rýchlejšie starneme, a to tak v tom, ako vyzeráme navonok, ako aj v tom, ako je vnútorne nastavená naša DNA. Skrátka, naše myšlienky nás veľmi často *nezachránia* pred našimi myšlienkami. Namiesto toho vyvolajú niečo rafinované.

Spúšťajú rapot v hlave, v našej myslí.

Ten pozostáva z cyklických negatívnych myšlienok a emócií, ktoré menia našu výnimočnú schopnosť introspekcie skôr na prekliatie než na požehnanie. Ohrozuje našu výkonnosť, rozhodovanie, vzťahy, šťastie a zdravie. Myslíme na prešlap v práci alebo nedorozumenie s milovanou osobou a nakoniec nás zaplaví to, ako zle sa cítime. Potom myslíme na to znova. A znova. Introspekciu vykonávame v nádeji, že sa napojíme na svojho

vnútorného kouča, ale namiesto toho nájdeme svojho vnútorného kritika.

Otázka, samozrejme, znie: *Prečo?* Prečo sú pokusy ľudí „ísť do seba“ a premýšľať, keď prežívajú trápenie, niekedy úspešné a inokedy neúspešné? A čo je rovnako dôležité, keď zistíme, že naše introspektívne schopnosti vybočili z kurzu, čo môžeme urobiť, aby sme ich nasmerovali späť do správnych koľají? Tieto otázky som skúmal počas svojej kariéry. Naučil som sa, že odpovede závisia od zmeny charakteru jedného z najdôležitejších rozhovorov vo vedomom živote: rozhovorov, ktoré vedieme sami so sebou.

Náš štandardný stav

Rozšírenou kultúrnou mantrou dvadsiateho prvého storočia je nabádanie *žiť v prítomnosti*. Oceňujem múdrosť tohto výroku. Namiesto toho, aby sme podľahli bolesti z minulosti alebo úzkosti z budúcnosti, nám radí, aby sme sa sústredili na kontakt s druhými a so sebou práve teraz. A predsa si ako vedec, ktorý skúma ľudskú myseľ, nemôžem nevšimnúť, ako je toto dobre mienené posolstvo v rozpore s našou biológiou. Ľudia neboli stворení na to, aby sa stále držali prítomnosti. Na to sa náš mozog jednoducho nevyvinul.

V posledných rokoch sa vďaka špičkovým metódam, ktoré skúmajú, ako mozog spracováva informácie, a umožňujú nám sledovať správanie v reálnom čase, podarilo odhaliť skrytú mechaniku ľudskej mysle. Týmto spôsobom sme odhalili niečo, čo