

Karolien Notebaertová

TŘI DNY, DVĚ ŽENY, JEDNA OPICE A SMYSL ŽIVOTA



Inspirativní cesta k našim myšlenkám,
pocitům a zapomenutému potenciálu



KAZDA

Karolien Notebaertová

TŘI DNY,
DVĚ ŽENY,
JEDNA OPICE
A SMYSL ŽIVOTA

Inspirativní cesta k našim myšlenkám,
pocitům a zapomenutému potenciálu

KAZDA

Vydalo Nakladatelství KAZDA, s.r.o., v roce 2023.

Nové sady 2, 602 00 Brno

www.knihykazda.cz

info@knihykazda.cz

tel.: +420 725 518 237

Elektronické vydání:

Vydalo Nakladatelství KAZDA, s.r.o.

Všechna práva vyhrazena

Datum poslední aktualizace: květen 2023

Formát elektronické knihy: EPUB

ISBN 978-80-7670-134-2

Vytvoření elektronické verze PureHTML.cz, 2023

Papírové vydání:

Původní název: *Drei Tage, zwei Frauen, ein Affe und der Sinn des Lebens – Eine inspirierende Reise zu unseren Gedanken, Gefühlen und unserem verborgenen Potenzial* od Karolien Notebaertové

Původně vyšlo vlastním nákladem anglicky v roce 2020 pod názvem *The Pilgrim Who Trained Her Monkey: What the brain reveals about how to lead a fulfilled life.*

Copyright © by Karolien Notebaert 2020

© 2022 by Heyne Verlag, Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH, Mnichov

All rights reserved.

1. vydání

Překlad: Martin Richter

Jazyková redakce: Eva Lee, Hana Kneblová

Ilustrace: Karolien Notebaert

Kresby: Sofie Verhoeve

Sazba a úprava obálky: ARTEDIT, spol. s r. o., Praha
Obálka: Guter Punkt GmbH Et Co. KG s použitím motivu Karolien Notebaert
Tisk a vazba: FINIDR, s.r.o., Český Těšín, Česká republika

ISBN: 978-80-7670-109-0

Knihy lze zakoupit v knihkupectvích nebo výhodně přímo u nakladatele na
www.knihykazda.cz

A watercolor illustration of a landscape. In the foreground, a blue river flows through a green field. A white fence with red and yellow flowers runs across the middle ground. The background shows rolling green hills under a pale sky. The text is centered in the upper half of the image.

CHCI LÉPE POROZUMĚT OPICI VE SVÉ HLAVĚ

1. DEN

Z DRUMGOFTU
DO GLENDALOUGH



O tom, jak myšlenky utvářejí budoucnost

„Mami, jak mám vědět, kdo jsem?“

Zrovna jsem se chystala zavázat si turistické boty, když jsem se zarazila a udiveně se podívala na svou sedmnáctiletou dceru. Mračila se, jako by se jí z té otázky zatočila hlava, jako by si nebyla jistá, odkud se tu tak najednou vzala. Včera odpoledne jsme přiletěly do Dublinu. Přejely jsme vlakem malebnou krajinou podél východního pobřeží na jih od Dublinu a večer jsme dorazily do malého penzionu v Drumgoftu. Byl součástí romantické farmy v údolí Glenmalure, jen pár minut od výchozího bodu naší pěší túry. Ráno mě probudilo zurčení říčky Avonbeg, jejíž pramen vytékal ze skály přímo vedle našeho penzionu.

„Tak mami, jak mám vědět, kdo jsem jako člověk? A kým se chci stát?“ zeptala se Marie, sotva jsme se vydaly na cestu. Copak se dá na takové otázky stručně a rychle odpovědět?

Každý rok o prázdninách jsme společně vyrazily někam do přírody, kterou obě milujeme, a našly cestu k sobě samotným i k sobě navzájem. Moje dcera Marie – napůl Irka, napůl Belgičanka – už dlouho toužila prozkoumat své rodné Irsko pěšky. Letos jsme si vybraly pohoří Wicklow v jihovýchodním Irsku – je starší než Himálaj i Alpy a vyzařuje z něj zvláštní krása a klid.

Za penzionem jsme přešly přes kamenný můstek nad Avonbegem a vykročily na 130 kilometrů dlouhou stezku Wicklow Way. Měly jsme v úmyslu projít úsek Heart of Wicklow mezi Drumgoftem a Enniskerry, který se vyznačuje nádhernými scenériemi a liduprázdnými stezkami pro pěší. Obzvláště mě lákalo údolí Glendalough s jezery a s druhým nejvyšším irským vodopádem Powerscourt.

Ještě den před naším odletem z Frankfurtu jsem byla v práci až do večera. O to víc jsem se těšila na dovolenou. V tu chvíli jsem si nedokázala představit nic krásnějšího než přírodu, ticho, putování, rozhovory – a to vše se svou dcerou.

„Tak zaprvé: ty už jsi někdo,“ začala jsem s odpovědí. „Věřím tomu, že člověk je už od začátku své cesty životem úplný, ale ne dokonalý. Proto se neustále dále vyvíjí a mění,“ přemýšlela jsem nahlas a spíš jen pro sebe, nesnažila jsem se dát Marii konkrétní odpověď.

„Jak poznám, jakým člověkem se chci stát?“

Marii moje odpověď zřejmě ještě víc zmátla.

„Jak víš ty, kdo jsi?“ dodala.

Zamyslela jsem se. „Někdy jsem zjistila, kým jsem, až když jsem pochopila, kým

nechci být.“

„Co tím myslíš?“

„Vysvětlím ti to na příkladu. Když jsi byla malá, pracovala jsem jako neurovědkyně ve výzkumu. Měla jsem za sebou víc než deset let v oboru. Shromažďovala jsem údaje o lidském mozku a zabývala se různými otázkami – zejména tím, jak mozek dosahuje vysokého výkonu. S týmem jsme prováděli mnoho experimentů. Jednou jsem šla s kolegyní na oběd a bavily jsme se o našich projektech a ona najednou řekla: ‚Kdybych měla pár dní volna, během kterých bych byla sama se svými daty a analýzami, byla bych nejšťastnějším člověkem na světě!‘ Nejdřív jsem si říkala, že si dělá legraci. Ale z jejího výrazu jsem pochopila, že by ji opravdu právě tohle udělalo šťastnou. Být sama se svými daty. Zapochybovala jsem, jestli je v pořádku. Kdybych měla pár dní volna já, určitě bych si chtěla od práce odpočinout. Pak mi ale rychle došlo, že je to právě naopak. Kolegyně byla v pořádku, ale já ne. Ona byla šťastná, přinejmenším ve své práci. Mě práce vůbec nenaplňovala, navíc jsem si myslela, že je normální, když mě práce příliš netěší. Koneckonců, byla to práce. I když mě fascinovaly nejnovější vědecké poznatky a ráda jsem poslouchala skvělé vědce, vždycky mi v té spoustě teorie něco chybělo. Najednou se mi rozsvítilo. Během polední pauzy jsem si uvědomila, že nechci být tímto typem vědce. Po svém zjištění jsem opakovaně pocítila úlevu, cítila jsem se vnitřně osvobozená a nemohla jsem se dočkat, až začnu objevovat svou novou cestu.“

Mlčely jsme, obě ponořené v myšlenkách, až se Marie po chvíli zeptala: „Takže jsi promarnila deset let svého života?“

Rozesmála jsem se. „Ne, vůbec ne. Neurověda je moje vášeň. Ale abych se jí věnovala, nemusím dělat zrovna výzkum.“

„Jak jsi po škole věděla, že chceš studovat právě tohle?“ zeptala se mě Marie.

„Tak to se musíme vrátit nejmíň o dvacet let zpátky. Jako dítě jsem byla hodně zvědavá. Jak víš, pořád jsem.“ Mrkla jsem na Marii. „Baví mě poznávat svět a rozumět mu. Naplňuje mě to. V prváku na střední jsem si prostě nedokázala představit, že musím absolvovat celou střední školu, abych konečně mohla jít na univerzitu. Doma jsem měla brožuru, ve které byl seznam všech univerzitních oborů, a já jsem ji po večerech pořád dokola pročítala a přemýšlela, kam bych se chtěla přihlásit.“

„Co tě zaujalo?“ zeptala se Marie.

„Už ani nevím, ale hodně mě zajímala medicína, právo a dějiny umění. A pak mi jednoho dne kamarád řekl, že se dají poslední dva roky před maturitou spojit do

jednoho. Myslel to spíš žertem, ale já jsem to vzala vážně. A nakonec jsem to i udělala.“

„To zní úplně šíleně!“ vykřikla Marie. „Muselas ses ale hrozně moc učit, ne?“

„Zní to hůř, než jaké to nakonec bylo. Hrozně jsem chtěla jít co nejdřív na univerzitu, to mě pohánělo. Nebyla jsem o nic chytřejší než ostatní v mém ročníku, ale měla jsem mimořádnou motivaci. Když něco opravdu, ale opravdu chceš, stane se ta touha pro tebe zdrojem energie. I mně dala takříkajíc křídla. A tak jsem se už v sedmnácti zapsala na univerzitu v Lovani.“

Marie se na mě zamyšleně podívala. „Bylo ti stejně jako mně ted! Nestýskalo se ti, když ses odstěhovala od rodičů?“

„Samozřejmě,“ přikývla jsem a odhrnula si pramen vlasů z obličeje. „Když je člověk něčeho schopen po intelektuální stránce, ještě to neznamena, že je dostatečně citově vyspělý. V životě jsem si musela pořád připomínat, že emocionální vývoj potřebuje svůj čas a že ho nejde urychlit tím, že na to půjdu hlavou.“ Na chvíli jsem se v duchu přenesla do minulosti, vybavila se mi moje máma. „Myslím, že tvoje babička to věděla a několikrát se mi to snažila říct.“

„Ted' nerozumím,“ řekla Marie.

„Babička toho moc nenamluvila. Raději se držela stranou, místo aby nás aktivně vedla nebo nám radila. Ale v den, kdy jsem si balila věci, mi řekla: ‚Juliet, vím, že máš velký potenciál. Nezapomeň, že tvůj život bude nejlepší, pokud to využiješ k tomu, aby ses stala tou nejlepší verzí sebe sama.‘“

„To bych od babičky fakt nečekala,“ přiznala Marie s úsměvem a spletla si dlouhé zrzavé vlasy do copu, protože lehký vítr jí stále vháněl jejich pramínky do obličeje.

„Já taky ne,“ zasmála jsem se. „Tehdy jsem o tom moc nepřemýšlela. Byla jsem v pubertě a moc jsem se nestarala o to, co mi ostatní říkají. Zrovna tahle věta později ale vážně ovlivnila můj život. Ted' ale zpátky ke tvé otázce: ta věta mi pomohla zjistit, kdo jsem.“ Znovu jsem si odhrnula z obličeje vlasy, které mi vítr vytrvale cuchal. V Irsku se říká, že pokud jde o počasí, jsou dvě věci jisté – buď je bouřka, nebo prší. Doufala jsem, že na naší túře zůstaneme deště ušetřeny.

„Během své první přednášky z neurovědy jsem si uvědomila, jak moc mě tahle oblast zajímá. Profesor nám tehdy vysvětloval, jak funguje mozková buňka, neuron. Dodnes si přesně pamatuju, jak mě struktura neuronu, tenhle zázrak přírody, uchvátila. Emocionálně mě to pohltilo. Právě proto jsem se rozhodla specializovat na neurovědu. A vzpomněla jsem si i na babiččinu radu.“

Když jsem si vzpomněla na tuto dobu, došlo mi, že právě tehdy jsem začala plánovat rodinu. S úsměvem jsem se podívala na svou dceru. Díky svému

prvorozenému dítěti jsem pocítila lásku, kterou zažívají rodiče. Často si říkám, jak je možné milovat druhého člověka tak intenzivně a bezmezně. Už jako malá holčička za mnou Marie chodila s četnými otázkami o životě a časem si vypěstovala velmi jemný smysl pro svět emocí.

Procházely jsme smrkovým lesem, jehož podrost tvořily kapradiny. Slyšely jsme jen křupání kamínků pod botami. Užívala jsem si soulad našich kroků a pocit, že jsem součástí přírody. Prostupoval mě příjemný klid.

„Jak ses stala nejlepší verzí sebe sama?“ přerušila Marie meditativní ticho.

„Ptala jsem se sebe sama, co to znamená využít svůj potenciál naplno a stát se nejlepší verzí sebe sama. A šla jsem ještě o krok dál: jak může mozek využít svůj plný potenciál, aby fungoval co nejlépe?“

„A co jsi zjistila?“ zeptala se Marie důrazně.

„Vědecký přístup k této otázce pro mě představoval začátek fascinující cesty. Na ní jsem se naučila mnoho nového – na teoretické i na osobní úrovni – o tom, co znamená využít svůj individuální potenciál, aby se člověk mohl rozvinout. Naučila jsem se přitom, jak se stát nejlepší verzí sebe sama.“

Marie nejprve mlčela. Zdálo se, že zpracovává má slova. I ona vstupovala na nové území, právě dokončila střední školu a byla na začátku nové životní etapy. Smyslem treku po Wicklow Way pro ni nepochybně bylo seznámit se se svými irskými kořeny, a tak lépe poznat sebe sama.

„Nemyslím si, že jsi vždycky tou nejlepší verzí sebe sama,“ namítla Marie s pochybností v hlase.

Sťouchla jsem do ní. „Ne, to rozhodně ne! Beru to tak, že jde o nikdy nekončící cestu, na níž získávám zajímavé poznatky o tom, jak funguje můj mozek a kým chci skutečně být. Pomohla mi a pomáhá při mých životních rozhodnutích – důležitých i nedůležitých.“

Dorazily jsme na okraj lesa a odměnou nám byl překrásný výhled. Kam oko dohlédlo, se rozprostírala vřesoviště jasně zelené barvy. Na místech, kde byl vřes v plném květu, jsme viděly obrovské fialové skvrny. Podívala jsem se na Marii a pocítila jsem vděčnost, že tu s ní smím stát, přesně na tomhle místě, přesně v tomhle okamžiku, přesně takhle.

Stát se matkou byl ten nejceněnější dar a zároveň nejdůležitější úkol v mém životě. V tu chvíli jsem cítila především lásku a vděčnost k mladé dívce, která mě doprovázela a sdílela se mnou své životní otázky.

Když jsem kdysi četla Marii pohádku na dobrou noc a potom jí řekla, že už je čas jít spát, vážně se na mě podívala velkýma modrýma očima a poznamenala, že

bych jí neměla říkat, co má dělat, ale provázet ji jejím životem. Velmi moudrá věta na tak malou holčičku. Slova, kterým jsem tehdy rozuměla, jsem nyní mohla prožít do hloubky. Objala jsem svou dceru a dala jí pusy na tvář.

„Takže ty roky ve výzkumu nebyly vůbec zbytečné,“ ujistila jsem ji. „V té době jsem se naučila, jak funguje mozek. To mi pomohlo přijmout sebe i ostatní. A ještě důležitější pro mě bylo poznat, kdo jsem.“

„Může mi to, co jsi ty zjistila, pomoci při hledání sebe sama?“ chtěla vědět Marie.

„Můžu ti vyprávět o tom, co jsem se všechno naučila. Možná ti to pomůže při hledání vlastní cesty,“ odpověděla jsem.

„Hledání cesty ke štěstí?“

„Ano, nebo hledání cesty k tomu, co tě naplňuje. Jinými slovy pochopit, kdo jsi a jak chceš žít.“

Potichu jsme šly do kopce. Čím příkřejší bylo stoupání, tím rychleji mi bilo srdce a zpomalovaly se mé kroky, až jsme dorazily na vrchol. Když jsme vyšly z lesa, poprvé od začátku našeho putování se nám naskytl výhled na pohoří Wicklow. Byl ohromující! Zhluboka jsem se nadechla čerstvého vzduchu a kochala jsem se pohledem na zdánlivě nekonečné zelené kopce. Naplnilo mě hluboké uspokojení.



Pohled do mapy mi napověděl, že brzy dorazíme k vodopádu Carrawaystick na druhé straně údolí. Zavřela jsem oči a zdálo se mi, že v dálce už slyším šumění vody – ale možná jsem si to jen namlouvala.

„Je tu takový klid,“ poznamenala Marie a rozpřáhla ruce, jako by chtěla obejmout celý svět. „Při putování liduprázdnou krajinou má člověk pocit, že se zastavil čas.“

Zatím jsme nepotkaly živou duši.

„Ano, je tu opravdu klid,“ odpověděla jsem a zaposlouchala se do ticha. Nechala jsem své myšlenky volně plynout a vzpomněla jsem si na to, že jsem dřív častěji utíkala do přírody, abych zažila právě tenhle klid a vyrovnanost. Tehdy jsem si myslela, že je to jediný způsob, jak uklidnit svou mysl a zbavit se nežádoucích myšlenek nebo starostí. Tehdy jsem ještě nechápala, že rozhodující je vnitřní mír – ne klid, který nás obklopuje zvenčí. I v klidném prostředí nás mohou drtit starosti. A naopak v chaosu světa může leckdo zažívat vnitřní klid.

„Měla jsi v hlavě klid, když jsme teď šly?“ zeptala jsem se Marie.

„Jako jestli jsem v ní měla ticho?“

Marie nakrčila čelo a já jsem přikývla.

„Těžko říct, moc jsem nevěnovala pozornost tomu, co se mi honí hlavou,“ pokrčila rameny. „Ale ticho to nebylo. Nevím jistě, jestli jsem někdy zažila, že bych měla úplné ticho v hlavě. Většinou mi v ní poletuje spousta myšlenek.“

„Napadalo tě něco konkrétního?“

„V mysli mi utkvěla snídane. Byla to vážně obrovská irská snídane,“ shrnula se smíchem.

Včera po příjezdu jsme obě byly dost vyčerpané a šly jsme brzo spát. Ráno jsme měly hlad jako vlk a objednaly jsme si tradiční irskou snídani se slaninou, míchanými vajíčky, párky, rajčaty, fazolemi a toasty.

„Ptám se tě na to, protože bych ti moc ráda vysvětlila, odkud se berou myšlenky, které bloudí v naší hlavě.“ Zadívala jsem se do údolí. „V chápání toho, kdo jsi, ti může pomoci, když se podíváš do své hlavy, v níž mozek neustále produkuje obrovské množství myšlenek. Jako bychom měli v hlavě tichý, nepřetržitě mluvící hlas.“ Pohlédla jsem na ni. „Ten hlas ti právě řekl, že jsme si daly obrovitánskou snídani. Já jsem zase přemýšlela o knížce, kterou právě čtu. Ale onen hlas mi taky připomíná, že mám pravidelně kontrolovat mapu, abychom se neztratily.“

„Je jako nějaká neustále rozčileně brebentící opička,“ zasmála se Marie.

To mě pobavilo.

„To je hezké přirovnání, které pěkně vystihuje ten cvrkot v naší hlavě. Opice, která nám bez ustání říká, co si máme myslet, cítit a dělat!“

„Odkud se ten hlas bere?“

„Naše hlava neumí přeřadit na neutrální, proto máme pocit, že v ní nikdy nemáme úplné ticho.“ Poklepala jsem si ukazováčkem na čelo. „Když zůstaneme u tvého přirovnání: ta malá opička neustále mluví. Neurovědci si dlouho mysleli, že mozek je aktivní pouze tehdy, když řešíme mentální úkoly, které vyžadují zpracování informací nebo manipulaci s nimi, třeba matematické úlohy nebo složité

problémy.“

„Jo, při matematických úlohách je fakt potřeba pořádně zapojovat mozek,“ potvrdila Marie, „ale co znamená *manipulace s informacemi*?“

„Dám ti zase jeden příklad.“ Chvilí jsem promýšlela, jak na to půjdu. „Dám ti hádanku, protože jsi je měla jako malá vždycky moc ráda. Dva lidé stojí u řeky a chtějí se dostat na druhou stranu. Na loďku se vejde jen jeden člověk, přesto musí oba překonat řeku. Jak to udělají?“

Marie se rozhlédla a posadila se na pařez u cesty. Chvilku bojovala s několika prameny vlasů, které se jí uvolnily z copu.

„Může jeden sedět druhému na klíně?“

„Ne, to by se loďka potopila.“

„Jsou tam dvě loďky?“

„Dobrý nápad, ale ne, je tam jen jedna,“ odpověděla jsem. „Mám ti napovědět?“

„Ne!“ řekla Marie bleskově. „Chci na to přijít sama, i když to není snadné!“

„Máš pravdu, je to fakt těžká hádanka! Ale chci ti na ní ukázat, jak náš mozek pracuje s informacemi. Dala jsem ti několik informací, s kterými si ty teď pohráváš. Představuješ si dva lidi, řeku a loďku, která unese jen jednoho člověka. Když se snažíš rozluštit hlavolam, různě s těmito informacemi pracuješ, manipuluješ s nimi. Zkoušíš různé varianty, abys našla správnou odpověď.“

„Aha, chápu. Třeba možnost, že tam jsou dvě loďky. Nebo že jeden může sedět druhému na klíně,“ přemýšlela Marie nahlas.

„Přesně tak. Jak už jsem řekla, vědci se dlouho domnívali, že se mozek aktivuje pouze při řešení mentálně náročných úkolů a po zbytek času zůstává v klidovém stavu.“

„Jako kdyby odpočíval na gauči?“

„Jo, přesně tak, jako když se ty válíš na pohovce nebo pracuješ na zahradě. Prostě vykonáváš činnosti, které nutně nevyžadují velké mentální úsilí.“ Natáhla jsem k Marii ruku na znamení, že je třeba jít dál, a pomohla jí vstát z pařezu. „Zhruba před sto lety ale vědci zjistili, že mozek nikdy neupadá do stavu klidu a je aktivní, i když zrovna neřešíme žádný náročný úkol. Některé části mozku jsou dokonce aktivnější, když zbytek těla odpočívá. V neurovědě se tomu říká *spontánní aktivace*. Probíhá automaticky nebo ji spontánně spouští náš mozek.“

„Spontánní aktivace,“ opakovala Marie pomalu, jako by jí vyslovení tohoto slovního spojení objasnilo jeho význam. „To je přesné!“ potvrdila. „Mívám pocit, že moje myšlenky přicházejí a odcházejí, jak se jim zlíbí.“