



Ako vďaka tréningu v nepriaznivých
prírodných podmienkach znovuobjaviť
našu prirodzenú silu a odolnosť

ČO NÁS NEZABIJE

SCOTT CARNEY

s predslovom „ľadového muža“ Wima Hofa

**ČO NÁS
NEZABIJE**

SCOTT CARNEY

ČO NÁS NEZABIJE

**Ako vďaka tréningu v nepriaznivých
prírodných podmienkach znovuobjaviť
našu prirodzenú silu a odolnosť**



WHAT DOESN'T KILL US
Copyright © 2017 by Scott Carney
All rights reserved.

Slovak edition © 2017 Eastone Group, a. s.
Translation © 2017 Peter Štrba

Z anglického originálu *What Doesn't Kill Us. How Freezing Water, Extreme Altitude and Environmental Conditioning Will Renew Our Lost Evolutionary Strength*, vydaného vydavateľstvom Rodale v roku 2017, do slovenčiny preložil Peter Štrba.

V roku 2017 vydalo vydavateľstvo Eastone Books, Bratislava.

Redakčné úpravy: Marianna Petrová

Korektúry: Anetta Letková

Layout: Studio Eastone

Tlač: Kasico, a. s.

ISBN 978-80-8109-326-5

www.eastonebooks.com

Všetky práva vyhradené. Žiadna časť tejto knihy nemôže byť použitá alebo reprodukováaná, uchovávaná v informačných systémoch alebo šírená v akejkoľvek forme a akýmkoľvek spôsobom: elektronicky, mechanicky, kopírovaním, nahrávaním, skenovaním alebo inak bez písomného súhlasu majiteľa autorských práv s výnimkou citácií v rámci recenzií.

VAROVANIE

Táto kniha je výsledkom novinárskeho záujmu o skúmanie limitov a možností ľudského tela. Metódy a cvičenia, ktoré sa v nej spomínajú, sa nemôžu vykonávať bez náležitého tréningu, skúseností, dôkladnej prípravy a bez konzultácie s lekárom. Nikto by ich nemal skúšať ani bez nadobudnutia potrebnej fyzickej kondície či lekárskeho dozoru. Ak však aj čitateľ všetky tieto predpoklady spĺňa a na praktizovanie uvedených cvičení a metód má aj súhlas od lekára, musí si uvedomiť, že sú nebezpečné a ich vykonávanie mu môže spôsobiť zranenia či dokonca smrť.

Pre Lauru Krantzovú

Namiesto toho, aby uľavovali chodidlám topánkou alebo sandálom, nariadil, aby ich zodolňovali chôdzou naboso. Bol presvedčený, že tento zvyk, ak sa dodržiava, im umožní liezť do výšok oveľa jednoduchšie a zliezať zrázy s menšou možnosťou zranenia. Mladý Sparťan mal v skutočnosti také vytrénované chodidlá, že liezol, skákal a behal rýchlejšie neobutý ako niekto iný obutý bežným spôsobom. Namiesto toho, aby ich zoženšťoval rôznymi druhmi šiat, nariadil, aby si privykali na jediný odev počas celého roka. Rozmýšľal, že tak budú lepšie pripravení odolať striedaniu tepla a chladu.

– *Xenofón o Sparte, 431 – 354 pred Kristom*

Každodenné ponory do chladu človeka nestavajú „na úroveň Boha“, ako si to často myslí. Takýto „ponárači“ sú často veľmi hrdí na svoje úspechy a posmievať sa tým, ktorí nepoužívajú túto dennú kúru, a ten, kto sa ponára, akoby „ďakuje Bohu, že nie je ako iní ľudia“. Každodenné ponáranie sa do chladu alebo studené sprchy sú často škodlivé, špeciálne pre tých, ktorí sú podvyživení alebo príliš chudní.

– *časopis Journal of the American Medical Association, 1914*

Obsah

	<i>Predslov Wima Hofa</i>	IX
	<i>Predslov autora: Horím</i>	XIII
	<i>Úvod: Óda na medúzu</i>	XVII
1	Hľa, ľadový muž prichádza	1
2	Nájazd na zaprášenú policu evolúcie	17
3	Zmerať nemožné	35
4	Klin	41
5	Štartové číslo 2182	55
6	Umenie padať	65
7	Zabíjanie komárov ručnými granátmi	79
8	Búrka v dome	91
9	Parkinsonova choroba, zlomené kosti, artritída a Crohnova choroba	105
10	Intervaly v každom počasí	121
11	Studená vojna a princíp života	131
12	Tvrдый chlapík	143
13	Kilimandžáro	155
	<i>Doslov: Pohodlie v chlade</i>	175
	<i>Poznámka ku chronológii</i>	183
	<i>PodĎakovanie</i>	185
	<i>Zdroje</i>	189
	<i>O autorovi</i>	193

PREDSLOV WIMA HOFA

VŽDY SOM BOL PRESVEDČENÝ, že príroda nás vytvorila so schopnosťou samoliečby. Dokážeme ovládať náš imunitný systém, zdvihnúť si náladu, zvýšiť energiu a celkovo si zlepšiť pomocou dýchania, nastavením mysle a pobytom vo vhodnom prostredí zdravie. Hocikto môže uchopiť svoj autonómny nervový systém a naučiť sa ovládať inak nevedomé procesy. Často sa správam zanietene a niektorí ľudia môjmu presvedčeniu nedôverujú. Taký však jednoducho som. Je správne, že sú skeptickí voči mojim odvážnym vyhláseniam, ktoré som uviedol vyššie, a Scott Carney bol najskeptickejší zo všetkých. Prišiel do Poľska, aby dokázal svetu, že si vymýšľam.

Vediem malé tréningové stredisko v studených Krkonošiach, kam ľudia prichádzajú, aby tam skúmali svoju najvnútornejšiu fyziológiu vďaka snehu a ľadu. Väčšina sem už prichádza s motiváciou učiť sa. Scott je antropológ a investigatívny novinár a má nepríjemný zvyk pýtať sa dovtedy, kým sa nedozvie o danej veci pravdu. Vedel som teda, že to nebude ľahký týždeň.

Jednu noc sme ostali hore dlho do noci a rozprávali sme sa o šachu. Vtedy som prvýkrát videl v akcii jeho analytické myslenie. Vyhral. No možno práve to malé víťazstvo ho presvedčilo, aby si vyskúšal môj tréning. Nasledujúci deň sa namiesto toho, aby len pozoroval skupinku mužov pri dýchacích cvičeniach a prvom studenom tréningu, začal aj on učiť rôzne techniky. Ide o človeka pochádzajúceho z Los Angeles, z raja pre surfistov, kde je stále teplo. Napriek tomu sa odhodlal líhať si s nami do snehu takmer nahý. Je mi jasné, že niečo

také asi nikdy nebolo jeho *snom*. No aj tak už dva dni po našom stretnutí stál bosý v snehu v nízkom postoji nazývanom „postoj koňa“ a objavoval v sebe prehistorické sily. Išlo o spôsob, ako sa prirodzeným spôsobom dostať k novým poznatkom.

A nezabudol som náhodou spomenúť, že tie techniky zabrali? Vnútorňý pocit znamená pochopenie – pri tejto téme sa začali naše rozhovory. O niekoľko dní neskôr sme spolu vyliezli na vrch Sněžka iba v trenírkach. A tak sa zrodilo naše priateľstvo. Rozprávali sme sa o jeho aj mojej minulosti a Scott do svojich zápiskov postupne pridával aj praktické skúsenosti.

Namýšľame si, že vieme ovládať prírodu západným spôsobom života, ale zabúdame pri tom na to, že sme súčasťou sveta okolo nás. Všetky cicavce majú rovnakú základnú fyziológiu, ale ľudia sa pri svojom veľkom mysliteľstve nazdali, že sú iní ako všetko ostatné. Ukazuje sa, že naša najväčšia prednosť je tiež slabosťou, ktorej sa nevieme zbaviť.

Každý z nás sa dokáže napojiť na svoje primitívne zmysly a vrodenu fyziológiu. Program v našej hlave, založený na uprednostňovaní racionality, ktorý sme rozvíjali celý život, sa dá zvrátiť približne dvoma dňami tréningu. Vedomé dýchanie a sústredenie sa naštartuje chemickú zmenu – alkalizáciu tela –, zatiaľ čo ponáranie sa do chladu stavia pred nás akési zrkadlo, v ktorom sa môžeme vidieť v stave „boj“ alebo „útek“. Pocíť túto zmenu znamená veľmi silný zážitok.

Nasledujúcich niekoľko rokov sme so Scottom zostali v kontakte prostredníctvom e-mailov a objavovali sme nové spôsoby, ako sprístupniť túto metódu každému. V roku 2014 sme získali šesťstranový priestor v júlovom čísle časopisu *Playboy*! A tam, na jeho stránkach, som bol ja, takmer nahý, a snažil som sa informovať ľudí o tom, že cvičenia na dýchanie môžu aktivovať mozgový kmeň a že k najzákladnejším inštinktom tela patrí boj, útek, stuhnutie a „šukanie“. Krátko nato sa objavili nové výskumy vo vedeckých časopisoch, ktoré potvrdzovali, že táto technika funguje. Scott vedel, že prišiel čas napísať knihu. Išlo by o jednoduché a efektívne preskúmanie súčasného stavu tejto problematiky. Bez špekulácie. A to práve touto knihou dokázal.

Tri týždne býval u mňa doma v Holandsku. Zistil, že nie som zástanca dogiem, že mám len jasný cieľ a okrem toho presvedčenie, že hocikto je schopný hlbšie si uvedomiť svoju podstatu, svoje človečenstvo.

Začiatkom tohto roka si predsavzal vyliezť so mnou na Kilimandžáro. A azda nič nepokazím, keď prezradím, že sa nám to podarilo, kurníkšopa, v rekordnom čase – na vrchol nám to trvalo iba dvadsaťosem hodín. O tom všetkom sa píše v tejto knihe. Mohol ju napísať iba niekto so Scottovým kritickým myslením,

ktoré bolo v správny čas na správnom mieste. Niet tu žiadnych rozprávok ani drobných klamstiev, nájdete tu iba reálne svedectvá, čo sú ľudia schopní dosiahnuť, ak sa do danej veci vložia telom i dušou.

Nadišiel čas, aby sme opäť začali venovať pozornosť matke prírode. Sme bojovníci, ktorí sa usilujú priniesť silu a šťastie všetkým. Prišiel čas, aby sme znovu nadobudli, o čo sme prišli. Inými slovami, nemám čo viac dodať okrem „dýchaj, ty sráč!“

S láskou
Wim Hof
Stroe, Holandsko 28. apríla 2015

HORÍM

LÚČE SVETLA z našich čeloviek sa vrezávajú do opálovočiernej africkej noci a osvetľujú malé plochy nespevneného štrkovitého chodníka. Stĺporadie hliníkových turistických palíc a turistické topánky spoločne vŕzgajú na kamienkoch. Naša skupina postupuje na sever k sopečnej kope skál, ktorá si ročne vyžiada životy asi ôsmich horolezcov. Náš dych je surový a rytmický, akoby sme boli zatvorení v nejakej miestnosti, z ktorej sa odsáva vzduch. Znie to, akoby každý nádych mal byť náš posledný. Vlečieme sa vpred v sústredenom jednotnom tempe, až kým sa prsty oranžového briezdenia nezachytia horizontu, aby odtiahli noc preč. Teraz sa nám začínajú odhaľovať črty horského masívu. Najprv je to iba tmavofialová prázdnota na hviezdami posiatej oblohe, ale keď obloha prenesie objatie noci za horizont, slnečné svetlo zapáli vrchol ľadovca ako maják.

Kilimandžáro.

Najvyšší vrch v Afrike sa dvíha zo slnkom zaliatej savany vysoko nad oblaky. Tam vetry prekonávajú osemdesiat kilometrov za hodinu a preháňajú sa pomedzi asi jediné kusy pôvodného ľadu na kontinente. Prvýkrát vidíme Kilimandžáro takto zblízka a ja sa neviem rozhodnúť, či som vzrušený, alebo vystrašený. Posledných dvadsať hodín sa vrcholec hory, osadený na týčiacom sa mohutnom podstavci, schovával za oblaky, avšak teraz ten masívny kus vyvretej horniny už nie je iba myšlienkou, ktorú treba zdolať vo vlastnej mysli, ale skutočnosťou a smrteľnou prekážkou. Náš postupný

dvadsaťpäťkilometrový výstup od brány národného parku sa o chvíľu zrazu zastaví tam, kde úpätie sopečného kužela začne prudko stúpať z panvy. Tu sa zmení na nehostinnú pustatinu bez náznaku života, ktorá poskytuje domov iba pre základný tábor, usadený akoby na mesačnom povrchu. Toto bude počiatkový bod najväčšej výzvy môjho života – výzvy, ktorá ma donúti ísť až na samotné hranice ľudských možností. Každý rok sa tisíce turistov pokúšajú dostať na vrchol tejto hory, ale pochod majú rozdelený na jednoduché etapy a používajú pri tom najmodernejšie horolezecké vybavenie. My dosiahneme vrchol v rekordnom tempe bez akejkoľvek aklimatizácie na výškový rozdiel, takmer bez jedla, s krátkym spánkom a, čo je najpozoruhodnejšie, bez výbavy do chladného počasia. Mám iba topánky, plavky, vlnenú čiapku a plecniak obsahujúci núdzové vybavenie a vodu. Moja obnažená hrud' je vystavená studenému vzduchu.

Jeden zo sprievodcov na mňa obozretne pozerá zababušený do svojej zimnej výbavy, až napokon nevydrží mlčať a pri pohľade na moje obnažené telo povie: „Prosím vás, oblečte si niečo.“

Je to rozumný návrh. Hoci vychádza slnko, teplota je stále dosť hlboko pod bodom mrazu a čím budeme vyššie, tým bude už iba chladnejšie.

Sprievodca však netuší, že chlad ma znepokojuje asi najmenej. Popravde, je úplne mimo môjho záujmu. Mám pocit, že moja pokožka sa zmenila na brnenie, ktorým nízka teplota neprenikne. Šcásti je to preto, lebo pohybom do kopca vykonávam takú veľkú prácu, že moje telo má viac tepla, ako potrebuje. No na inej úrovni, na ktorej sa stále pokúšam udržať svoju myseľ, je to preto, lebo nepripustím, aby nízka teplota do mňa prenikla. Tak alebo onak, potím sa, netrasiem sa. Je tu však iná výzva, ktorá predstavuje oveľa väčší problém. Problém, ktorý by mohol ukončiť celú expedíciu.

Rozumní ľudia idú päť až desať dní na vrchol Kilimandžára, pričom stúpajú pomaly, s rozvahou a cestu majú rozdelenú na etapy, aby si ich telá mohli vytvárať dostatok nových červených krviniek, ktoré by kompenzovali znížený prísun kyslíka pri zvyšujúcej sa nadmorskej výške. My však nepatríme k rozumným ľuďom. Naším odvážnym plánom je dostať sa na vrchol za dva dni. Pri takomto tempe niet času na aklimatizáciu. V nadmorskej výške nad 4 000 metrov, čo sú iba dve tretiny cesty na vrchol, je už vzduch taký riedky, že niektorým neaklimatizovaným jedincom spôsobuje opakované bolesti hlavy, kŕče, a niekedy dokonca až smrť. Práve takéto udalosti už stihli odstaviť dvoch ľudí z nášho sprievodu. Jedným bol takmer dvojmetrový Holanďan, ktorý toto ráno strávil desať minút vracaním raňajok a potom sa začal potácať pri každom kroku. A ešte tu bola majiteľka siete známych holandských predajní

marihuany, takzvaných „coffee shops“, ktorá mala minulú noc tak málo kyslíka v krvi, že jej končatiny odmietli ďalej spolupracovať.

Horská choroba môže vyradiť aj tých najsilnejších športovcov. Armáda bola z toho taká bezradná, že keď posielala špeciálne jednotky do bojových zón vo vysokých nadmorských výškach, ktoré sú napríklad v Afganistane úplne bežné, musela rátať s predvídateľným percentom vojakov, ktorí budú vyradení v dôsledku nedostatku kyslíka. Zatiaľ bolo jediným riešením posielat' na každú misiu jednoducho vždy ďalších vojakov. Ak by sme brali do úvahy matematickú pravdepodobnosť, predpoveď pre našu skupinu vyzerá biedne. Deň pred naším odchodom starší výskumník z vojenského výskumného centra, ktoré sa zameriava na environmentálne riziká, vypočítal, že tri štvrtiny z nás postihnú rovnaký osud ako tých, o ktorých sme už prišli. Armáda však nie je jediná, ktorá je presvedčená, že väčšina z nás pochod nezvládne. Tesne pred mojim odchodom do Afriky sa jeden novinár, ktorý zdoláva štyritisícvestometrové štíty v Colorade, zveril mojej manželke, že si je v podstate istý, že sa na vrchol nikdy nedostanem.

Je ťažké vysvetliť zvyšku sveta, že to, čo robíme na hore, nie je kaskadérsky kúsok alebo samovražedná misia. Nedostatok oblečenia, výška a tempo sú súčasťou experimentu, pomocou ktorého chceme odpovedať na jednu z najpálčivejších otázok dnešného moderného sveta: Zoslabli sme kvôli závislosti od technológií? V podstate každý, koho poznám, od skeptického novinára v Colorade cez vedca americkej armády až po sprievodcu po mojom boku, sa obklopuje množstvom technológie, ktorá všetkých udržuje v bezpečí, v teple a pomáha im vydržať v najrôznejších prírodných podmienkach na planéte. Za posledných šesť miliónov rokov evolúcie človeka sa naši predkovia vždy vydali na výpravy cez zamrznuté hory a vyprahnuté púšte iba s výbavou, ktorá sa na technológiu ani zďaleka nepodobala. Aj keď ich cieľom asi nebolo dostať sa na vrchol tej-ktorej hory, je isté, že prešli cez Alpy a Himaláje, preplavili sa oceánmi a zaľudnili Nový svet. Akú silu mali, o ktorú sme my dnes prišli? A čo je dôležitejšie: Je možné získať ju späť? Základná hypotéza tejto expedície je, že keď sa ľudia spoľahnú na to, že niečo vonkajšie im zabezpečí pohodlie a výdrž, nevyhnutne tým oslabujú vlastné telo, a keď budú jednoduchým spôsobom navodzovať niektoré bežné nepriazne prírody v každodennom živote, môže im to prinavrátiť kus evolučnej životaschopnosti. Potenciálne každý v skupine pohybujúcich sa vo svetle z čeloviek riskuje smrť kvôli potvrdeniu tejto teórie. Vieme tiež, že na odomknutie istej biologickej sily, ktorá má zahrievať naše telá, je potrebné okrem predchádzajúceho tréningu nadobudnúť aj určité jednoduché nastavenie mysle a mentálnu silu.

Nasal som do seba chladný vzduch a zaostril zrak na žiariacu oranžovú skalú predou mnou. Vydal som zo seba hrdelný rev ako drak, ktorý sa práve prebudil z tisícročného spánku. Cítim, ako sa vo mne začína prebúdzajú energia. Rytmus dýchania sa zrýchľuje. V prstoch v turistických topánkach začínam cítiť mravčenie. Svet sa mi pred očami začína vyjasňovať, akoby nastávali dve brieždenia v rovnakom čase – jedno späť s východom slnka, druhé v hĺbke mojej mysle. Za ušami pocítim prúd tepla, akoby ktosi stlačil nejaké tlačidlo. Vlní sa mi na pleciah a schádza dole chrbtom. Nemá zmysel zisťovať, koľko je stupňov. Je poriadne pod bodom mrazu, ale ja už horím.

ÓDA NA MEDÚZU

NERÁD TRPÍM. A tiež nemám nejaký zvláštny záujem pociťovať chlad, vlhkosť alebo hlad. Ak by som mal podľa vzoru šamanov vlastného spirituálneho tvora, zviera, ktoré by stelesňovalo moje túžby a sny, pravdepodobne by ním bola medúza, vznášajúca sa v oceáne nekonečného pohodlia. Podchvíľou by som si pochutnával na fytoplanktóne navôkol alebo na čomkoľvek, na čom si medúzy pochutnávajú, a používal by som silu oceánskych prúdov, aby som sa udržoval v optimálnej hĺbke. Ak by som mal šťastie, že by som prišiel na svet ako *Turritopsis dohrnii*, takzvaná „nesmrteľná medúza“, potom by som sa dokonca nemusel obávať ani smrti. Keby sa blížil môj posledný deň, jednoducho by som sa zvrátil do lepkavej guľôčky a o niekoľko hodín neskôr by som sa znova objavil ako čerstvo vytvorená mladistvá verzia seba samého. Áno, bolo by úžasné byť medúzou.

Nanešťastie to dopadlo tak, že nie som amorfná morská želatína. Ako človek som iba výsledkom niekoľko stoviek miliónov rokov evolučného vývoja počnúc dobou, keď sme boli všetci iba kalom v prebiotckej polievke. Ľudia z väčšiny predchádzajúcich generácií to mali dosť náročné. Zažívali útoky predátorov, ktorých bolo treba prekabátiť, obdobia hladu, ktoré bolo treba vydržať, kataklizmy a následné vyhynutia druhov, ktorým sa bolo treba vyhnúť. Neustále zápasili o prežitie vo výslovne nehostinných prírodných podmienkach. A, buďme realisti, väčšina z tých, ktorí mali byť našimi predkami, v priebehu času zahynula bez toho, aby svoje gény posunula ďalej.

Evolúcia je neustály boj, ktorý sa tiahne generáciami drobných mutácií, kde iba obzvlášť zdatné alebo šťastím obdarené tvory neskončia s takou mutáciou, ktorá ich znevýhodní v prirodzenom výbere. Telo, ktoré dnes máme, sa neprestalo vyvíjať, ale ja si aj tak myslím, že ak by sme – ako vrstvy cibule – odstránili všetky dlhé éry zmien, ktoré z nás urobili to, čím dnes sme, našli by sme v úplnom jadre našej bytosti malý kúsok medúzy.

Je to vďaka tomu, že máme nervový systém, ktorý je dokonale prispôsobený na homeostázu: stav nevyžadujúci si žiadnu námahu, kde prírodné podmienky vyhovujú všetkým fyzickým potrebám. Naš nervový systém je navrhnutý tak, aby reagoval na výzvy vo svete ako nás – štartuje svalové kontrakcie, uvoľňuje hormóny, prispôsobuje telesnú teplotu a vykonáva milión iných úloh, ktoré nám poskytujú v danej chvíli výhodu.

Ak však neberieme do úvahy urgentnú potrebu prežitia, ľudské telo je úplne spokojné, keď nemusí vykonávať žiadnu prácu navyše. Pracovať, všeobecne *robiť vôbec niečo*, si vyžaduje určité množstvo energie a naše telá by ju radšej šetrili pre prípad, že by ju potrebovali neskôr. Prevažná časť týchto telesných funkcií drieme pod vrstvou našich vedomých myšlienok, ale ak by mohol prehovoriť vnútorný hlas, ktorý motivuje náš nervový systém, tvrdil by, že telo, za ktoré nesie zodpovednosť, by najlepšie fungovalo v stave nekonečného pohodlia bez stresu.

Lenže čo je vlastne pohodlie? Nie je to ani tak pocit ako skôr neprítomnosť vecí, ktoré sú nepohodlné. Naš druh by nikdy neprežil nevyhnutné, ale náročné púte cez spaľujúce púšte alebo ľadové vrcholy hôr, ak by neexistovala na konci cesty nejaká fyzická odmena. Uspokojujeme náš smäd, umývame naše telá a počas studených zimných dní si na seba berieme vrstvy oblečenia, pretože túžba po pohodlí je zakódovaná v našom mozgu. Freud to nazval „princíp slasti“.

Program v našich hlavách, kvôli ktorému prahne po jednoduchom živote, má svoj pôvod. Nerátajúc medúzu, môjho spirituálneho tvora, takmer každý organizmus bojuje s prírodnými podmienkami, ktoré obýva. Každá biologická adaptácia, ktorá náš život postupne zjednodušila, prešla neuveriteľne pomalým postupom prírodného výberu, pri ktorom dve zvieratá boli schopné odovzdať priaznivé gény svojim potomkom. No evolúcia si vyžaduje viac ako len biologickú povinnosť, ktorá vrcholí v momente intenzívnej vášne; potrebuje spoločné šťastie, motiváciu a zručnosť jednotlivých tvorov využívať svoje biologické schopnosti naplno. Každý tvor, či je to už meňavka, alebo vyšší primát, potrebuje motiváciu na to, aby prekonal výzvy sveta okolo seba. Pohodlie a slasť predstavujú okamžitú odmenu, najsilnejšiu, aká existuje.

Čo sa týka anatómie, moderní ľudia existovali na tejto planéte takmer štyristotisíc rokov. To znamená, že váš kolega v kancelárii, ktorý sedí celý deň v kolieskovom kresle pod neónkami, má do značnej miery rovnaké základné telo ako prehistorický jaskynný muž, ktorý si z kameňa vyrábal hroty oštepov na lov antilop. Aby ľudia prekonalí celú cestu až k dnešnému dňu, museli čeliť nespočetným výzvam: unikali pred predátormi, mrzli v snehových búrkach, lovili a zbierali potravu, hľadali si úkryt pred dažďom a prekonávali zadúšajúcu slnečnú pálavu. Až donedávna neexistovalo obdobie, keď sa pohodlie bralo ako samozrejmosť – vždy tu bola rovnováha medzi vynaloženým úsilím a časom na zaslúžený oddych. Drvivú väčšinu tohto obdobia sme podávali obdivuhodné výkony bez čo i len náznaku niečoho, čo by dnes mohol niekto považovať za modernú technológiu. Aby sme prežili, museli sme byť silní. Ak by mal váš vyblednutý kolega z práce možnosť cestovať späť v čase a stretnúť jedného z jeho prehistorických predkov, urobil by veľmi zle, ak by tohto jaskynného muža vyzval na preteky v behu alebo na zápasnícky súboj.

Počas celých stoviek tisícov rokov ľudia vynašli určité veci, ktoré im uľahčili život – oheň, varenie, kamenné náradie, kožušinu a onuce na chodidlá –, ale aj tak z veľkej časti ostávali napospas prírode. Asi pred päťtisíc rokmi, na počiatku zaznamenávanej histórie, sa situácia trochu uľahčila budovaním lepších útočísk, používaním komplikovanejších predmetov a udomácnením rôznych zvieracích druhov, ktoré za nás vykonávali prácu. So zmenou kultúry sa prežitie postupne stávalo čoraz jednoduchším. No aj tak, byť človekom nebolo úplne bez starostí. Každý nový vek nám umožnil spoliehať sa viac na našu dômyselnosť a menej na našu biológiu, až kým nemal technologický pokrok našliapnuté predbehnúť samotnú evolúciu. A potom, niekedy začiatkom dvadsiateho storočia, naša technologická zručnosť nadobudla takú silu, že narušila naše základné biologické prepojenia so svetom okolo nás. Vodárenské rozvozy, systémy ústredného kúrenia, obchody s potravinami, autá a elektrické svetlo nám dnes umožňujú ovládať a prispôbiť si naše prostredie tak detailne a dokonale, že mnohí z nás môžu žiť v niečom, čo sa blíži k nekonečnému stavu homeostázy. Nezáleží na tom, aké je vonku počasie – či spaľujúce teplo, snehové metelice, hromobitia, alebo jednoducho príjemné letné dni –, človek sa môže prebudíť dávno po východe slnka, zjesť na raňajky ovocie, ktoré priletelo z iného klimatického pásma, vyraziť do práce v klimatizovanom aute, stráviť deň v kancelárii a prísť domov bez toho, že by niekedy vôbec pocítil vonkajší vzduch na viac ako niekoľko minút. Moderní ľudia sú prvým živočíšnym druhom od vzniku medúzy, ktorý takmer úplne dokáže ovládať svoje prirodzené prekážky prežitia.

No zlatý vek pohodlia má aj svoju temnú stránku. Hoci si vieme predstaviť, ako by sme sa asi cítili v nehostinnom prostredí, len veľmi málo z nás zažíva na bežnom poriadku stresy našich predkov. Nemáme výzvy, ktoré by bolo treba prekonávať, hranice, ktoré by sa mali posúvať, alebo hrozby, pred ktorými by sa utekalo. A tak sú ľudia súčasného tisícročia prejedení, naobliekaní ako cibule a bez stimulácie. Problémy, ktoré riešime my ľudia s výsadou žiť v tejto modernej ére, do ktorej však biologicky nepatríme – napríklad zamestnať sa, zabezpečiť sa do dôchodku, dostať deti na dobré školy, napísať správny status na sociálnu sieť –, blednú v porovnaní s nedostatkom a každodennými smrteľnými hrozbami, ktorým čelili naši predkovia. Toto zdanlivé víťazstvo nad svetom prírody však naše telesné schránky nezosilnilo. Vlastne práve naopak: Kvôli pohodliu získanému bez námahy sme stučneli, zleniveli a náš zdravotný stav sa zhoršuje.

Prevažná časť moderného sveta už netrpí chorobami z nedostatku. Namiesto toho dostávame choroby z nadbytku. Za posledné storočie sme zaznamenali explóziu obezity, cukrovky, chronických bolestí, artritídy, vysokého tlaku, a dokonca aj návrat lámk. Nespočetné milióny ľudí trpia autoimunitnými chorobami – od artritídy po alergie, od lupusu po Crohnovu a Parkinsonovu chorobu –, kde systém doslova útočí sám na seba. Akoby naše telá mali tak málo, proti čomu by mohli prirodzene bojovať, že uskladnená energia namiesto toho spôsobuje spúšť v našom vnútri.

Mnohí vedci a športovci sa čoraz viac zhodujú na tom, že ľudia neboli stvorení pre večnú homeostázu bez námahy. Evolúcia nás nútila vyhľadávať pohodlie, pretože pohodlie nikdy nebolo zaručené. Ľudská biológia potrebuje napätie – nie také, ktoré poškodzuje svaly, kvôli ktorému sa staneme potravou pre medveďa alebo ktoré degraduje našu telesnú stavbu –, ale akési environmentálne a fyzické odchýlky od bežného života, ktoré „oprášia“ náš nervový systém. Počas tisícročí sme zdokonaľovali našu schopnosť prispôbiť sa večne sa meniacemu prostrediu. Táto premenlivosť je zakorenená v našej fyziológii najrôznejšími spôsobmi, ktoré z prevažnej časti vedomo neregistrujeme.

Svaly, orgány, nervy, tukové tkanivo a hormóny sa menia a reagujú vďaka podnetom, ktoré dostávajú z vonkajšieho sveta. Rozhodujúce je, že niektoré externé signály odštartujú kaskádu fyziologických reakcií, ktoré obchádzajú vedomé časti nášho mozgu a prepájajú sa s miestami, ktoré majú na starosti skryté biologické odpovede nazývané spoločne „reakcie typu boj alebo útek“. Ponor do ľadovej vody nespúšťa napríklad iba určitý počet procesov, ktoré majú zahriať telo, ale upravuje tiež tvorbu inzulínu, reguluje obehovú sústavu a zvyšuje pozornosť. A vec sa má tak, že človek sa musí ocitnúť v nepohodlí