



*Tak si do života
přitáhnout co
nejvíč radosti*



Radost. Možná si říkáte – proč ji řešit? Radost je jednoduchá. To je pravda. Ale rozumět tomu, jak vzniká, kdy a proč a čím ji můžeme podpořit – to určitě stojí za zamyšlení, neb kvalitu svého života a života našich dětí tak máme díky radosti hodně ve svých rukou.

Už v předchozím příspěvku o emocích jsme si říkali, že radost jako hlavní pozitivní emoce je výsledkem koktejlu pozitivních chemikálií v našem mozku. Každá z nich ale působí jinak a za výsledek má tak trochu jinou radost. Podívejme se tedy na ně postupně.

Dopamin, o němž se hodně mluví jako o hormonu odměny, hraje velmi významnou roli v zažívání radosti v dnešní době, protože jsme si náš svět hodně přizpůsobili tak, abychom dopaminu ve stále více životních situacích dávali větší a větší prostor. Mohli bychom si říct, že je to skvělé a že tak vlastně můžeme být stále radostní a spokojení a nic dále neřešit. Ono to ale není až tak jednoduché. Předně proto, že právě dopamin stává u zrodu různorodých závislostí – a možná si budete muset připustit, že i Vás se některé začínají týkat. Dopamin, jak to tak evoluce moudře zařídila, pomáhal pravěkému člověku přežít. Motivoval ho, aby vstal, vylezl z jeskyně a šel na lov nebo hledat bobule či kořínky, které jemu, případně jeho rodině, zajistí přežití. Odměnou mu byl slastný pocit, když je našel a touha po tomto pocitu ho hnala dál, i když třeba trvalo dlouho, než se dostavil výsledek. Všechny dopaminové pasti dnešní doby ale přeskakují tu důležitou fázi snažení. Dopaminové touhy a naplnění slasti je velice jednoduché. Patří sem nutková potřeba dát si něco sladkého, touha dát si kávu, touha dát si na uvolnění večer skleničku vína, touha po cigaretě, ale i touha už už rychle přijít ze školy domů a sednout k počítači nebo herní konzoli a dohrát další level oblíbené hry.

Podobná je touha podívat se na notifikace sociálních sítí, kolik tam mám upozornění – a úplně stejná je touha, která nutí lidi házet všechny své peníze do útrob herních automatů, sázet a prohrát všechno v casinu. Tatáž touha motivuje (zpravidla) muže ke sledování porna – někdy do té míry, že jim znemožňuje normální vztahy, neboť na čistě dopaminovém principu žádný vztah nefunguje. Dopaminová cesta je snadná cesta a uspokojení z ní plynoucí není dlouhodobé, natož trvalé. Nutí nás tedy neustále opakovat určité chování a logicky zvyšovat dávky slasti. K závislosti na čemkoliv je pak už jen malinký krůček – na telefonu, na tabletu, na cukru v různých podobách (čokoládě, sladkých limonádách, tyčinkách), junk foodu všech možných stylů, na cigaretách, kávě, povzbuzujících nápojích i samozřejmě alkoholu. Proto je velmi žádoucí kontrolovat si přístup k těmto jednoduchým cestám, a to ještě z dalšího důvodu: jelikož nás uspokojí, tak nám brání v tom dělat cokoli jiného smysluplného, co by nám radost možná přineslo také, ale jiného typu a trvalejšího rázu. Dopaminové zdroje jistě mají své opodstatnění, ale měli bychom zvážit, zda si od nich občas nedělat cílené pauzy. Takový model vymysleli poprvé v Silicon Valley v USA, když zjistili, že většina významných mozků, v důsledku přesycení dopaminem ze všech technologií, které používali, trpí vyhořením a neschopností prožívání skutečného života. Model nazvali „Dopaminový detox“ a dnes je to něco, co se s oblibou dělá všude po světě. Chcete-li si vyzkoušet jeho účinky na zlepšení Vaší pozornosti, zvýšení motivace k „velkým“ věcem – něčemu, co vyžaduje cílené dlouhodobé úsilí, i na schopnost radovat se z maličkostí a běžný život si více užívat, vyberte si svůj největší dopaminový zdroj – každý ho máme jinde (smartphone, tablet, káva, cigarety, sladkosti) a alespoň na tři dny se ho vzdejte. My k tomu doma občas přistupujeme a motivujeme děti, aby si dávaly výzvy, jak dlouho to vydrží. Průběh takového období Vám hodně napoví, jak na tom jste a budete překvapeni, jak blahodárný vliv na Vaše běžné prožívání to bude mít.

Některé zdroje dělí radost na nižší, jež reaguje na úspěch či zisk, a vyšší, spočívající ve spokojenosti vyplývající z pocitu sounáležitosti a lásky. Toto dělení v principu odpovídá efektu různých chemických látek na náš mozek. Lásku, sounáležitost a pocit bezpečí založený na důvěře nám nejlépe dává pocítit oxytocin. Ne nadarmo se mu říká hormon lásky, věrnosti a důvěry. Oxytocin se zvyšuje při objímání – proto je v některých kulturách objímání tak časté a běžné. Vedle všech intimností produkci oxytocinu spouští také pocit, že jsme pozitivně přijati – tolik důležité právě v pubertě.

Sílu oxytocinu pocítíme při všech pozitivních společenských interakcích – i když se na ně třeba jen díváme. Slzy do očí při romantických scénách nám vhání právě oxytocin. Tohle všechno může naznačovat, že oxytocin se týká především žen. Ale není tomu tak. Oxytocin je důležitý pro zdraví obou pohlaví. Jeho produkce podporuje věrnost a ano, možná je to v přírodě tak zajištěno, aby se i mužům vyplavoval v souvislosti s narozením dítěte, a ti tak přirozeně zůstali se svou partnerkou a starali se o dítě, i když pro radost jinou než oxytocinovou cestou je po nějakou dobu tato partnerka nedostupná. Účinek oxytocinu ovlivňují další hormony – ženské estrogeny ho umocňují, mužský testosteron naopak tlumí. Proto jsou projevy u obou pohlaví různé.

Ve vztahu k pubertě by nás ale oxytocin měl zajímat především ve vztahu ke skupinám, protože právě potřeba přijetí ve skupině a to, jak v ní působíme a jakou tam máme roli je zásadní sociální potřeba dospívajících. Oxytocin naprosto zásadně ovlivňuje sounáležitost a loajalitu vůči skupině, s níž se identifikujeme, a to ale se vším všudy – to znamená, že vybuzuje i ke společensky nežádoucímu chování, pokud je v zájmu té dané skupiny.

Tím si můžeme snadněji vysvětlit, jak je možné, že naše dítě, které k určitým typům chování nikdy neinklinovalo a které jsme přece dobře vychovali, se najednou nějak nebezpečně chová, protože se „chytlo party“. Určitá ostražitost nad výběrem cílových skupin našich pubertáků je proto tedy na místě, protože proti těmto hormonálním vlivům zkrátka nikdo není zcela imunní.

Významnou úlohu mezi chemikáliemi štěstí má serotonin. Je velmi důležitý zejména pro rovnováhu, která nám zabraňuje propadnout nebezpečným excesům. Pokud serotonin jako neurotransmitter zajistí přenos dostatku vzruchů, jsme úspěšní v učení a dobře si pamatujeme. Jak už jsme si říkali v předchozím příspěvku o emocích, serotonin souvisí s cyklem spánku, neboť se vylučuje ve dne a melatonin jej nahrazuje v noci a umožňuje spánek. Nejvíce serotoninu máme ráno a pozitivně působí na naši ochotu se učit, o něco se snažit a vytrvat v tom k výsledku. Je totiž spojen s uznáním a oceněním – již jsme si říkali o jeho výrazném nadbytku u alfa samců opic, kteří si užívali výsadního postavení ve skupině. Serotonin také reguluje naši touhu, když už máme dost - např. když cítíme vůni jídla, dopamin v nás vzbudí touhu se najíst. Serotonin nás upozorní, že už stačí – kdo má nedostatek serotoninu, má tendenci se přejídat a často inklinuje k nadváze.

Na závěr jsem si nechala endorfiny. Těch je několik druhů a život dospívajících mohou významně ovlivnit. Endorfiny jsou stěžejní pro to, abychom okamžitou radost snadněji přetavili v trvající štěstí. Mají v tomto směru delší účinek, než třeba dopamin. Endorfiny plní v našem těle řadu funkcí, např. nám umožňují překonat bolest, a tak se uvolňují při úrazech, obecně jsou ale odpovědné za dobrou náladu a pohodu a co je velmi důležité – dávají nám pocit energie.

Lidské tělo si je produkuje samo a umí to celou řadou činností. Nejjednodušší je dát si kousek nějakého dobrého stimulantu, jako je třeba kousek kvalitní čokolády, nebo něco ostrého (chilli vyplavuje endorfiny) – teď už možná rozumíte kouzelnému účinku hořké čokolády s chilli. Poslouží ale i něco hodně vanilkového. Toto je dobré vědět a podobné věci mít v zásobě jako první pomoc pro lepší náladu a nabízet to i s klidným svědomím dětem – důležité je udržet to v rovině první pomoci a neuchylovat se k tomu jako k jedinému zdroji.

Endorfiny se vyplavují ve sportu. Jejich úžasné účinky potvrdí každý, kdo to se sportem kdy zkusil. Puberta je často období, kdy děti opouštějí své dětské zájmy a přestanou se třeba věnovat sportu, kterému se věnovaly celé dětství. Pokud se tak rozhodnou, je to v pořádku, ale špatné nálady a deprese v tomto věku často souvisí právě se změnou režimu a absencí tohoto zdroje endorfinů. Proto své děti určitě motivujte, ať zkusí nějaký nový sport a to i ty, které nesportovaly nikdy. Puberta je skvělý čas na to objevit kdo jsem a sporty k tomu určitě patří. Možná budete Vy i Vaši pubertáci překvapeni. Nejde tam přitom vůbec o výsledek, ale o proces, který pak může pozitivně přispět i k sebepřijetí svého těla.

Úžasným zdrojem endorfinů je smích. Podporujte své děti v co nejčastějším smíchu. Smích nemusí mít důvod, je skvělý sám o sobě. Dívejte se na komedie, dělejte na sebe veselé ksichtíky – pokud se baví všichni zúčastnění a smích není na úkor kohokoliv z nich, tak je žádoucí. Bohužel posměch a kompenzace vlastní frustrace jeho prostřednictvím také k pubertě patří, ale tu bychom se měli snažit korigovat, protože ta žádoucí určitě není. Každá minuta zdravého smíchu se počítá.

Významným zdrojem je i pomoc druhým – dovolte svým dětem, aby v pubertě objevily sílu dobrovolnictví. Stanou se z nich úplně noví lidé. V dobrovolnictví odhalí spoustu svých úžasných schopností, ty tam naleznou ocenění, naplní tak většinu svých sociálních potřeb a výrazně posílí a zformují svoji sebehodnotu. Dobrovolnictví je přitom velmi širokospektré a vhodnou formu můžou děti najít už i v mladším pubertálním věku. Na spoustě míst potřebují lidé nebo zvířata pomoci, pravidelně nebo nárazově – podle Vašich možností. Děti si mohou i samy vymyslet projekty, které samy realizují a věnují je v něčí prospěch. Určitě je v tom podpořte.

Dalším skvělým zdroj endorfinu jsou domácí mazlíčci a aktivní trávení času s nimi – od pohledu, přes hlazení, mazlení až společnou hru. Pokud jste doposud váhali, zda dětem povolíte třeba psa a pes je něco, po čem celé dětství touží, zvažte, zda ho právě teď nepovolíte. Pes Vám udělá úžasnou službu v naplňování sociálních potřeb Vašeho pubertáka – podpoří statut, upevní jistotu a významně posílí autonomii, pokud pubertákovi umožníte, aby to byl právě on, kdo zabezpečí většinu mazlíčkových potřeb včetně např. výcviku. Navíc všechny těžkosti puberty, kde jako rodiče nejsme příliš vítáni, jako jsou problémy s kamarády či nenaplněné první lásky, takový empatický a přitom němý tvor dokáže pořešit velmi dobře.

Radost a její trvalejší forma štěstí nám primárně pomáhají bojovat proti negativním emocím a proti stresu, za nímž stojí stresové hormony adrenalin a zejména kortizol. Když naši evoluční předci bojovali, tyto hormony vyplavili fyzickou činností. My toto už neděláme, proto nám kortizol v těle zůstává a působí velmi škodlivě. Je proto dobré při každé možné příležitosti ho odbourat. K tomu slouží např. tzv. silové pózy.

Úžasný výzkum v této oblasti učinila Amy Cuddy v USA. Ve zkratce lze shrnout, že už 2 minuty v silové pozici, tedy pozici, ve které se zvětšujeme, z nás udělají vítěze. Stačí, když se podíváme na sportovce po vítězném výkonu a zkopírujeme, co dělají – zvedneme a rozpřáhneme ruce, postavíme se jako superman nebo jiný superhrdina, nebo v sedě se rozvalíme a dáme si nohy na stůl, nebo se postavíme jako superžena s rozkročenýma nohama a rukama v bok – už dvě minuty stačí na to, aby náš mozek vyprodukoval testosteron a upozadil kortizol, který cítíme, když jsme ve stresu a který výrazně omezuje náš výkon. Takovou pózu si dopřejte a naučte to své děti kdykoliv před zkouškou, závodem, těžkou prezentací – něčím, kde stres přirozeně přichází, ale Vy ho tam rozhodně nepotřebujete. Tyto dvě minuty můžete strávit někde v soukromí a pak jít do akce – už silnější a mocnější a nejen, že to na Vás každý uvidí, ale i Vy to pocítíte ve výsledku.

Co dodat závěrem? Určitě si všichni přejeme krmit v sobě hodného vlka. Sami proto v sobě hledejme motivaci a sílu k budování šťastného života tou dlouhou cestou. Totéž učme své děti. Ale nenahlížejme na radost jako na něco, co musí být za odměnu – např. za těžkou práci či náročné studium. Naopak si z radosti pro tu náročnou práci udělejme zdroj. K rychlé radosti vedou snadné cesty a my často máme tendenci na ně zapomínat – od vědomého pobytu v přírodě, třeba chvilkového, ale skutečně vědomého – kdy jsme všímaví a čerpáme z přírody jako ze zdroje, přes krátkou sportovní aktivitu, pravidelný společenský kontakt, až k čirému jednoduchému smíchu, který tolik léčí. Nezapomínejte, že každý drobný krok posiluje v mozku ta nervová spojení, která potom ovlivní naše převládající chování. Chceme-li si je ukotvit, začněme si psát třeba děkovníček: deníček všeho krásného a skvělého, co jsme každý den zažili, co jsme si užili a co stojí za naši vděčnost – vděčnost životu, jaký je.