ČERVENÁ TABLETKA

(Andrej Kurpatov)

S autorem knihy, o které tady budu vám vyprávět, jsem byla seznámena už dávno, a to přes YouTube. Nechci ale vytvářet u vás vjem “lehkomyslnosti“, ale naopak zaujat. Na štěstí, YouTube čím dál, tím víc plní se vědeckým obsahem a v ruštině je ho opravdu hodně. Žijeme v době, kdy vědci jsou schopní sdělovat své profesní zkušenosti ve formátu mnohem příjemnějším než v minulem století, a je to, podle mě, absolutně nádherná věc. Je to asi moji osobní radost, když můžu se seznámit s dílem vědce, který je ve svém „aktivním“ věku a je možnost sledovat aktuální děje, a ne jenom čist texty minulého století o věcech, které, možná, nejsou výzkumně podložené, nebo, vzhledem ke kulturním proměnám, už nefungují tak, jak fungovaly za času těchto autoru. Doufám, že sdělujete tento můj názor.

Před několika lety jsem narazila na lekce a rozhovory Andreje Kurpatova. Okouzlila mě jeho schopnost přednášení, jeho moderní náhled na psychologii a psychiku celkově. Dlouho jsem ho sledovala a zjistilo se, že je to velice aktivní člověk. Je nejen psycholog a psychoterapeut, ale i podnikatel, autor několika bestseleru a výzkumník. Andrej Kurpatov pochází z Ruska, momentálně je mu 49 let. Má vystudovanou Psychiatrie, následně se zaměřil na studium psychoterapie kognitivně-bechavioralního směru. Věnoval se hodně, a dodnes se věnují, výzkumné činnosti, kde středem zájmu je myšlení. Poslední leta autor se hodně soustředil na vliv sociálních sítí na psychiku dospívajících a dospělých, vedle čeho je i vliv objemu informace, kterou vnímáme v současném světě, na celkovou kvalitu života a psychiku samotnou. Mluví o digitální závislostí a o globálních proměnách v sociálním pole.

Musím za sebe říct, že Kurpatov mě láká tím, že jeho argumentace je stavena na neurofyziologických poznatcích a výzkumech. Je to soudobý autor, který píše srozumitelnou řeči o aktuálních problémech z vědecké pozice. Problémy, které jsou zohledněné jak v knize, o které dál budu mluvit, tak i v jeho lekcích, jsou “dnešní”. Má docela pesimistický náhled na svět a společnost, ale v tom pesimismu lze vidět, bohužel, realitu, naši s vámi realitu.

Kniha „Červená tabletka“ byla vydána v roce 2019 a stala bestsellerem. Název je “půjčen” ze známého filmu „Matrix“. Možná si pamatujete, že hlavnímu hrdinovi Neo bylo nabízeno dvě tabletky: červená a modrá. Modrá tabletka přinášela klid z nevědomi o podstatě světa (Neo žil ve světě Matrice, ve světě fikce), červená tabletka ale dává plné pochopení podstaty věci a reality bez „hezkého obalu“. Těžkost výběru je v tom, že nevědomi přináší klid, a pochopení vede ke zmatkům, nepříjemným pocitům beznaděje a šoku. V podstatě, v této knize Kurpatov vysvětlují, jak jsme ovlivnění vlastním mozkem, jak zbytečně si tvoříme iluze tam, kde fungují fyziologie, mluvíme o náhodě, zdaru a nezdaru tam, kde jsou pouze kauzality a souvislostí. Skepticky popisuji pojetí osobností a o svobodě vůle mluví v kontextu její absence. Na začátku každé kapitoly uvádí citaci známých lidí, což upoutává pozornost. Odkazují na zajímavé výzkumy, a to jak široce známé, tak i méně „populární“. Otevřeně kritizují různé teorie, ale vždy svojí pozice přesvědčivě argumentují.

Kniha se čte snadno, rada bych jí doporučila, ale, pravděpodobně, není přeložená do češtiny, ruštinu, předpokládám, neumíte, takže pokusím se trochu popsat její obsah a vysvětlit klíčové a zajímavé, podle mě, věci.

Začátek knihy je věnován objasnění toho, že vnímání a prožívaní reality jsou zkreslené. Autor uvádí základní neurofyziologické mechanismy, které nás „bezvědomě“ vedou životem. Mimochodem, psychoanalytický pojem „bezvědomí“ autor uvádí do kritiky a vytváří se vjem negace tohoto směru v řádě témat. S ironii je mluveno o tom, že lidi nejsou ochotní hledat vysvětlení svých chyb a nedokonalostí, zpochybňovat naučené věcí a měnit postoje vůči sobě a lidské bytosti jako takové, nejsou ochotní hledat podstatu věci a jdou snadnou cestou, která je známá a pochopitelná.

Kurpatov se drží duality člověka, a to v tom, že rozdělují vědomi a mozek. Podle něho, jsme přesně ten mozek, vědomi je menším polem. Uvádí přiklad tmavého prostoru, kde paprsek světla je vědomím, které se přemísťují po prostoru (mozku) a zviditelňují pouze malou část. Člověk má určitou představu o sobě, což je produktem jeho vědomi, ale to, jak se doopravdy chova a kým v podstatě je, liší se a je výsledkem práce mozku. „At je to složité k pochopení, ale váš mozek a vaše vědomi jsou dvě odlišné části vás…Vědomi není možné oddělit od mozku a práce mozku není možné pochopit vědomím“ (Andrej Kurpatov). Neřídíme své chování, nekontrolujete myšlenky, ale vy sami o sobě jsou tím chováním a těmi myšlenkami. Každý děj v mozku, každý neurový impuls, každá reakce je námi.

Autor uvádí zajímavý experiment, který byl cílen na volbu preference. Probandy měli na výběr různé hudební díly. Ptalo se, jaké skladby, podle nich, mohly by stát hity a jaké se jim libí. Během experimentu se používaly neurozobrazovaсí metody. Objevilo se, že vědoma volba nesouhlasila s „volbou mozku“. Další věc je to, že předvídaní popularity nesouhlasilo s realitou. Za rok se výsledky porovnaly s ratingy skladeb a zjistilo se, že ti, které byly zvolené mozky ve větší míře staly populárními než ti, které byly vybrané svědomím respondentu. Autor naráží na problematiku absence svobody vůle. Náš vztah k životu není tím, co o tom myslíme, ale to, jaké se vytvořili spoje mezi neurony. Ta neuronová dráha pak fungují automaticky, lidi ale často ten proces jmenují smysluplné rozhodnutí nebo vědomá volba. „Jsme závisle na svém vlastním mozku. Nemáme dokonce ani právo na hlas! Náš mozek ho vymýšlí za nás, a to dříve, než si úmyslně rozhodneme promluvit. Naše osobnost, naše vědomi a vlastně všechno, co si o sobě myslíme, jsou pouze loutkové oděvy“, - říká autor. Je docela striktní v tomto názoru a celá kniha je tímto provázaná.

Bez velké účastí vědomi náš mozek je taky schopen přijít na dobré řešení. Jako přiklad se uvádí experiment z Holandska. Respondenti, což byly studenti přibližně stejného věku, měli za úkol vybrat ze 4 bytu ten nejlepší k pronajmu. Mezi všemi varianty byl jeden, který obsahoval objektivně nejvíc pozitivních bodu. Probandy byly rozděleni do třech skupin: první měla udělat volbu hned po seznamování se se seznamem, druha měla 3 minuty na přemyšlení v klidu, třetí měla 3 minuty, ale během toho času respondenti měli řešit matematické úlohy. Nejlepší výsledky měla skupina, která řešila úkoly. Kurpatov bere to tak, že vědomi bylo soustředěno na matematice, když mozek mohl rozhodnout pomoci testování variant, což ani nebyl uvědomělý proces. Naše vědomi nevidí, jak náš mozek přijal to nebo ono řešení. Mechanika rozhodování ve větší míře je skryta před našim vědomím.

Dalším polem zájmu autora je vliv neurostransmitteru na chování. „Kdyby vám před zkouškou někdo podal adrenalinovou injekci, a budete mít tahak, nebudete opisovat. Budete se bát, bude se vám zdát, že vaše podvádění bude nutně odhaleno. Mimochodem, pokud by vám naopak podali sedativ. Budete opisovat i v případě, pokud jste si jisti správnou odpovědí. Pod vlivem sedativ máte moře po koleno“ – píše autor. Středem zájmu často je neuromediator dopamine, se kterým jsou spojené nejen odměny, motivace, potěšení, touha po novem a další příjemné pocity, ale i problematika závislosti a třeba prokrastinace, soudobé trendové „nemoci“. Kořen je zřejmý a zase je v mozku. Náš mozek je líný, je to zákon evoluční ekonomie: pokud není tvrdá nutnost jednat, nejednej. Mezi příjemným vyplavením dopamine (třeba filmem, jídlem, skrolování sociálních sítí atd) a náročnou vysoko energetickou prací (psáni diplomky, řešení účetnictví nebo třeba příprava na zkoušky) je logicky, že si mozek vybere první variant. A je to normální chod věci. Náš mozek zaprvé šetří energii, zadruhé je vždy hladový na dopamine. Pokud ještě ho může dostat snadnou cestou bez námahy, volba je jasná. A té složité důležité věci logicky jdou do pozadí. Kurpatov uvádí moc zajímavou studie na opicích. Wolfgam Shultc se pokoušel pochopit, jak reagují buňky mozku opic odpovědné za produkci dopamine. Když opice splní úkol, uvidí správní kombinaci, táhne za páčku, a hroznový džus ji začne téct do úst. Dopamin se vyplavují buňkami ne ve chvíli, kdy opice dostane džus, ale v okamžik, kdy vidí správnou kombinaci. Jinými slovy opice prožívá potěšení ne fyzické ale intelektuální, potěšení od uvědomování si, že džus bude. Náš mozek cítí potěšení v okamžiku, kde vzniká efekt porozumění. Vlastně ten mechanizmus fungují i u lidi, když koukáme na nějaké krátké video, které upoutá naši pozornost, udělá napěti typu “Co to bude?” a pak hned dá řešení, pochopili jsme a vyplavil se dopamine, snadná cesta k uspokojování.

Evolučně jsme nebyly vybavení na to, abychom žily v rajských podmínkách a měli jen tak narychlo a snadno naplněné všichni potřeby. Nebyly jsme vytvoření pro štěstí, ale pro přežiti. Kurpatov uvádí jako důkaz toho argumentu známý experiment Johna Calhouna, kde krysy byly umístěné do ideálních podmínek a pozorovalo se, co se časem stane. Ze začátku populace rapidně se zvětšovala a krysy vypadaly šťastně, ale ke konci experimentu porodnost klesla na nulu a poslední krysa zemřela na staří.

Jedna kapitola je věnována pojetí „náhoda“. Takový jev, podle autora, v podstatě neexistují, všechno má své zákonitostí, otázka je, jestli jsme schopní je vidět a pochopit. Často vnímaní situace jako „náhoda“ je výsledkem našeho egocentrismu. Všechny „náhody“ vznikají díky 2 mechanismům. Uděláme chyby ve svých úvahách prostě proto, že vědomi nevidí vše, co náš mozek myslí a dělá, a také jaké faktory v daný okamžik bere v úvahu. Trpíme základním zkreslením našeho měřicího nástroje – všechny události spojujeme sami se sebou. Evolučně náš mozek není vybaven pro pochopení některých věcí, proto oni se nám jeví paradoxní. Tak třeba nejsme schopní pochopit nekonečnost vesmíru. Tak i podstatu fungovaní procesu v mozku nemůžeme teď pochopit, kvůli nedostatku evoluční adaptace naše psychiky na tohle uvědomování.

Velká kapitola je věnována instinktům, které jsou zakódované v nás evolučně a mají přímý dopad na naše chování a prožívání. Jedním z centrálních je uveden hierarchický systém. V sociu musí existovat hierarchie pro lepši organizace společnosti za účelem přežiti a předání genu. Člověk je sociální bytosti a v porovnaní z primaty jsme schopní tvořit největší skupiny. Tato schopnost má neurofyziologické pozadí. Antropolog z Oxfordu Robin Danbar zkoumal objem mozkové kůry 38 druhu primátu a pak porovnával tohle číslo s počtem členu sociální skupiny, kterou tento druh tvoří. Určitě se zjistila korelace. Existují pojem “číslo Danbara”, což je 200 a odpovídá počtu členu skupiny, kterou přirozeně můžeme vytvořit a udržovat v mozku. Ale číslo lidi v bližším sociálním pole většinou bývá kolem 25. Kurpatova dává velký důraz pravě na hierarchický instinkt a říká, že základ našeho života se vytváří prostřednictvím sociální konkurence.

Mluví o vlivu prostředí na chování jedince. Tak třeba ve skupině kamarádů se chováte podle subosobnosti, kterou jste si vytvořili přímo pro tuto společnost. A pravděpodobně má málo společného s osobnosti, kterou používáte, když komunikujete se svým nadřízeným nebo podřízeným. Podle Kuraptova, osobnost je často iluzi a je to fundamentální iluze našeho života. Autor vysvětlují vytváření osobnosti skrz sociální zkušenosti. Říka, že osobnost a lidská podoba psychiky nejsou žádný dar, ale výsledek učení. Jako důkaz této myšlenky uvádí příklady dětí, které vyrůstaly bez podnětného prostředí, nebo v sociální izolace. Jak víme i z jiných zdrojů, ve vzácných případech děti pak ani nejsou schopní se naučit řeč, ani pochopit sociální fungování a zapojit se do ně.

Vrátíme se k fungující společností. Problém závislosti na společenském přijetí a ocenění vychází do popředí. Stává se to, že člověk si budují život ne takový, jaký by sám pro sebe přál, ale takový, který bude oceněn a chválen okolím. Ve výsledků může se stát, že blahobyt, i když je dosažen, je fejkový. Autor hodně reagují na soudobé trendy v oblasti „internetového koučingu“ na téma „Jak stát bohatým“, nebo „Jak najit štěstí“ a další populární témata. Jsou opravdu spousta pseudopsychologu (nevím, jestli v českém prostředí to vnímáte tak, ale v ruský mluvicích zemi je to šílené množství), které po par měsíčních kurzech „naučí vás žit šťastný život“. Tady hrozí vznik iluzorních představ u využivatele těchto služeb o vlastních životech. „Půjčí“ si cíle a hodnoty a jdou cizí neznámou nesmysluplnou cestou. Jsou ovlivnění info prostorem a ztrácí autenticitu, schopnost kriticky myslet, kvalitně pracovat nad sebou a hledat to podstatné, co potřebují dotyčný.

Mluví i o globálních názorech na společnost. Vidí problém v tom, že dneska skoro nic nemůžeme předvídat. Uvádí pojem “akceptor výsledku akce”. Mechanismus spočívá ve snáze našeho mozku předpovídat stavy okolního světa. Předpovídající výsledek předem, chápeme co máme dělat a proč. V opačném případě cítíme zmatek nebo dokonce i bezmoc. Dneska pokrok a změny ve společnosti jdou rapidně, směnují se vztahy a jejich podoba. Určitě technologický pokrok už je s námi mnoha leta a sociální ustroj za poslední par tisíc let se rozhodně změnil. Ale dneska jsme svědky digitalizace vztahu, poklesu sociálních dovednosti u mladé generace a tak rapidních proměn, že předvídatelnost stává skoro není možnou. Lidí si vytváří iluzorní obrazy šťastného životu a ztrácejí svojí podstatnou identitu. Vliv sociálních sítí je tak obrovský, že lidi začínají žit virtuálním životem, což má negativní vliv jak na psychiku každého samotného jedince, tak i na fungovaní skupiny. Problém “Bohatství (rozmanitosti) volby” je dalším soudobým problémem, a to ve všech sférách života. Podstatný vliv tento fenomén má na vztahy, a to jak partnerské, tak i přátelské.

Nahlíží na téma změny názoru z hlediska fungování mozku. Například máme nějaké myšlenky týkající se konkrétního tématu, pokaždé když na ně narazíme, vytvoří se spojení mezi patřičné neurony a posílí se opakováním. Při dalším vzniku toho tématu náš mozek už jde známou cestou, tou drahou, co si vymyslel minule. Změnit názor by znamenalo provést rekonstrukce téhle neuronové sítě, což většinou je tak náročný proces, že některé lidi moc k tomu nepodstoupí a jeví se jako víc konzervativní a méně flexibilní.

Myšlení není tím, co už máme v sobě, ale tím, co může vzniknout, je to hledání odpovědi, které ještě neexistují, je to zmatení před něčím skutečně novým. V podstatě myšlení je pouhou aktivací neuronu v určité posloupnosti. V závislosti na hustotě existujících spojení mezi konkrétními neurony některé z nich jsou stimulovány, zatímco jiným tahle stimulace chybí a nezapojují se do „asociačního procesu“.

„Červená Tabletka“ obsahují spoustu příkladů různých studii, naráží na hodně aktuálních témat a současně s tím dává čtenáři najevo, že pochopit podstatu psychiky stejně nejsme schopni vůči vlastní evoluční vybavenosti. Cíle, postoje, vztahy, chování, volby, prožívání, vůle a dokonce i osobnost jsou produktem neurofyziologických procesu a nikdy nemůžeme byt si jisti v tom, kdo jsme doopravdy. Vzhledem ke směru mého osobního zájmu, ve většině aspektu s autorem souhlasím, i když, podle mě, občas je příliš pesimistický a podceňují vědomé schopnosti psychiky.

„Taková je naše psychologická Matice, naše vězení. Z ní se neuteče, a i kdyby nám bylo dovoleno utéct z této – vědomé – úrovně, naše vězení mozku opustit nemůžeme“ (Kurpatov).

„Vše, co je nám skutečně dostupné, je předejit sklouzávání našeho mozku k souboru dříve naučených automatismů a podněcovat ho k novému vidění a porozumění“ (Kurpatov).