

Scrollování životem

Mobil bereme do ruky v průměru šedesátkrát za den. Mnoho z nás po něm sahá téměř automaticky – když pociťujeme nudu, nebo naopak stres, prožíváme náročnou emoci, nebo prostě jen ze zvyku. Co můžeme udělat pro to, abychom svůj telefon používali vědoměji?

Jak to funguje v naší hlavě

Náš mozek je nastaven tak, aby odměňoval a automatizoval jednání, které se osvědčilo. Pojdme si to ukázat na příkladu z naší prehistorie. Pračlověk má hlad, najde jídlo a sní je, což uspokojí jeho hlad. Jeho mozek to okamžitě vyhodnotí jako úspěšné jednání - vyřešilo to hlad. Díky tomu vydá centrum odměny v mozku signál k vyplavení dávky dopaminu, hormonu slasti a radosti. Tato odměna má vést k tomu, abychom si zapamatovali postup, který vyřešil naši potřebu. Až bude mít náš pračlověk hlad příště, ke zopakování jednání z minula jej nebude hnát jen prázdný žaludek, ale také touha znovu zažít onen příjemný pocit.

Jak to souvisí se závislostmi? Pokud jídlo obsahuje více cukru a tuku, náš mozek to vyhodnotí jako výhodnější pro přežití (více kalorií) a odmění jeho konzumaci vyšší dávkou dopaminu. Brokolice nám prostě udělá menší radost než čokoláda. Místo hladu, který se snažíme vyřešit, si můžeme představit jiné nepříjemnosti, jako jsou náročné emoce, negativní myšlenky či nuda. Každá diskomfortní situace nás může vést k navyklému, závislostnímu jednání. Čím častěji něco opakujeme, tím více to posilujeme.

Digitální cukrátko

I na digitálních technologiích si můžeme vytvořit závislost, podobně jako na cukru. Centrum odměny totiž aktivují také situace, kdy získáme něco nového nebo když mluvíme o sobě. Ve chvíli, kdy scrollujeme, sdílíme fotky, čteme si zprávy nebo potvrzujeme žádosti o přátelství, zažíváme pocit slasti a radosti. Dávku dopaminu navíc zvyšuje nepředvídatelnost - nevíme, co přesně a kdy dostaneme. Na tomto principu fungují jak hrací automaty, tak digitální technologie. Scrollujeme a objevujeme nové a nové informace (bum, dopamin), koukáme na „storýčka“ (bum), kontrolujeme znovu a znovu e-maily, chat, nahráváme fotky na Instagram (bum, bum, bum...). Stále můžeme získávat nové odměny.

Proč znovu a znovu klikáme?

V jedné studii výzkumníci stupňovali účastníkům elektrické šoky až do úrovně, kdy byli ochotni zaplatit za to, aby je nezažívali. Intenzita těchto šoků byla podobná



Vrozenou tendencí našeho mozku je vytvářet si navyklé, závislostní vzorce.

jako bodnutí jehlou nebo pocit silné migrény. Následně nechali každého z účastníků strávit 15 minut v místnosti o samotě. V této místnosti měli tlačítko, o kterém věděli, že jeho stisknutí jim způsobí bolest, kterou již znali. Dvě třetiny mužů a třetina žen alespoň jednou tlačítko zmáčkli. Proč? Bylo to lepší než trávit čas sami se sebou, se svými myšlenkami, emocemi či obavami.

Digitální technologie nám nabízí příležitost kdykoliv uniknout od něčeho nepříjemného. Máme po ruce stálou možnost „klikat na tlačítko“, které nám dodá pocit slasti a vyvede nás ze světa trápení a nejistot.

To ale není zadarmo. Poskytujeme tím stále více dat o sobě a stáváme se tak přístupnějším objektem reklamy. Zároveň snižujeme naši pozornost, potlačujeme emoce a tím se vzdalujeme sami sobě, svým potřebám a reálnému světu, ve kterém žijeme.

Všímavý přístup

Co s tím můžeme dělat? Prvním krokem je nevyčítat si to. Jak vidíte, vrozenou tendencí našeho mozku je vytvářet si navyklé, závislostní vzorce. Navíc svět digitálních technologií dělá všechno pro to, aby si získal a hlavně udržel naši pozornost. Výčitky nám nepomohou, spíše prohlubují pocity viny a selhání, které mají tendenci nás paralyzovat. Náš život by ani neměl být honbou za odstraněním všech závislostí. Spíše jde o to si uvědomit, co nám doopravdy vadí a co bychom chtěli změnit.

Účastníci kurzů mindfulness přibližně po měsíci pravidelného cvičení často sdílí, že tráví méně času s mobilním telefonem. Více si uvědomují okamžiky, kdy jim to není příjemné. Postupně přestávají jednat automaticky, reaktivně a spíše rozvíjí schopnost jednat vědomě; uvědomovat si, co cítí a co v danou chvíli doopravdy potřebují. Pravidelný trénink mindfulness tak pomáhá měnit závislostní vzorce.

Všímavá pauza

Rád bych vám nabídl techniku, kterou můžete využívat třeba ve chvíli, kdy máte tendenci opět sáhnout po mobilním telefonu.

- Zastavte se.

- Věnujte pozornost několika nádechům a výdechům. Dech zklidňuje a přivádí nás k tomu, co se děje, co doopravdy zažíváme.
- Pojmenujte si, jak se právě teď cítíte. Pojmenování pomáhá vytvářet větší nadhled nad tím, co zažíváme.
- Položte si jednu či dvě otázky:
 - o Co teď potřebuji?
 - o Proč to teď jdu dělat?
 - o Proč teď, a ne později?
 - o Co jiného mohu ještě udělat v tuto chvíli?

Všímavá pauza může pomoci zastavit automatické jednání, zklidnit se a zaměřit svoji pozornost na to, co doopravdy potřebujete.

Zvládnout zvyk

Minulý rok jsem strávil týden meditací ve tmě. Po návratu jsem pozoroval, že sahám po mobilním telefonu, zapínám ho a vypínám, aniž bych potřeboval potlačit nějakou nepříjemnou emoci. Jednalo se čistě o zvyk, který jsem následoval: vidím mobilní telefon, sahám po něm.

Dospěl jsem k názoru, že přístup mindfulness je potřeba doplnit o konkrétní techniky, které nám pomohou zvládnout zvyk. Rád bych vám nabídl pár tipů:

- Nezačínajte den s mobilním telefonem, buďte se raději budíkem.
- Mobilní telefon na pracovní stůl nepatří.
- Nemějte mobilní telefon stále u sebe.
- Smažte aplikace, které vám berou čas (sociální sítě, zprávy, ...). Když na ně budete chodit přes webové rozhraní, bude to méně zábavné a budete tam trávit méně času.
- Snižte co nejvíce počet notifikací a zvuků. Přemýšlejte nad tím, kdo a kdy vás může vyrušit a kdy stačí, že na zprávu nebo hovor odpovíte později.
- Nastavte si časová okna, když odpovídáte na e-maily nebo zprávy na chatu
- Naplánujte si pauzy. Čím jsme unavenější, tím méně máme vůle odolávat starým návykům, a navíc nás pauza může vytrhnout z automatismu.
- Využívejte aplikace, které vás podpoří v životě off-line. Například: Freedom, Forest, Cold Turkey.



Pohled buddhismu

Na závislosti se můžeme podívat ještě jinou, hlubší perspektivou. Buddhismus mluví o tom, že naše jednání je velmi často motivováno touhou. „Kdybych měl... tolik peněz, tohle jídlo, tuhle dívku..., byl bych šťastný.“ Nebo naopak: „Kdybych neměl... tohle jídlo, pocit, práci..., byl bych šťastný.“ Pochopitelně, touha je nekonečná.

Pokud se podíváme hlouběji na to, co za touhou je, bývá to pocit nedokonalosti, neúplnosti. Podle buddhismu je pocit, že máme já (že existujeme), klamný. Je to jen produkt naší mysli; je vytvářen převážně navyklymi způsoby vnímání, myšlení a jednání. Pokud tyto psychologické a fyzické vrstvy odstraníme, co zbyde? Nic. Představa, že ve skutečnosti neexistujeme, je nám přirozeně velmi nepříjemná. Touhu tak můžeme vnímat jako touhu po já, touhu zaplnit prázdno uvnitř nás, třeba pomocí práce, peněz, přátel, lajků či pozornosti. Touha je něco, s čím se jako lidé setkáváme odjakživa, má opravdu hluboké kořeny a může se manifestovat právě skrze různé závislosti.

Diskuse o tom, jak pracovat s pocitem vlastní neexistence, by vystačila na víc než jeden článek. Co nám může pomoci, je přestat utíkat a začít si více všimnout toho, co se děje, co nám doopravdy dělá radost, a co nám naopak způsobuje utrpení.

Neustálé sahání po mobilním telefonu můžeme vnímat i jako upozornění, že právě teď něco potřebujeme. Možná jsme unavení, smutní, zažíváme pocit prázdnoty, nebo se potřebujeme odměnit. Kdykoliv saháte po mobilním telefonu, můžete si položit otázku: Co teď potřebuji? Sahání po mobilním telefonu a jiné závislostní vzorce nám nabízejí cestu k nám samotným. ●

Michal Dvořák

realizuje kurzy mindfulness pro firmy i veřejnost. Absolvoval Mindfulness teacher program na UMASS Medical School. www.bemindful.cz

Odkaz na výzkum

Timothy D. Wilson et al. Just Think: The Challenge of the Disengaged Mind. *Science* 345, č. 6192 (4. 7. 2014), 75-77. <https://doi.org/10.1126/science.1250830>