## Prof. PhDr. Radek Ptáček, Ph.D.

První profesor lékařské psychologie v České republice, klinický psycholog, psychoterapeut.

Mezi jeho odborné zájmy patří problematika propojování fyzického a psychického zdraví, vliv životního stylu na duševní problémy, ale též psychologie dítěte a rodiny a některá další témata.

Je autorem více než 150 původních prací, které dosáhly v zahraniční i doma výrazného ohlasu. Je též autorem nebo spoluautorem více než 15 monografií. Získal řadu vědeckých grantů i ocenění za svoji práci. Absolvoval mnoho zahraničních stáží.

# Svět a vesmír nejsou v zásadě špatné ani dobré místo

TEXT: *Barbora Hernychová*
FOTO: *archiv*

*Už samotná cesta na Psychiatrickou kliniku 1. lékařské fakulty Univerzity Karlovy pro mě byla dobrodružná. Trochu jsem se v tom spletitém komplexu budov, mnoha vchodů a dlouhých chodeb zamotala. Jako by ten místní labyrint a jeho zákoutí byly symbolickým úvodem k rozhovoru o stejně složitém prostoru plném tajemných částí, který představuje naše psychika. Na schůzku s panem profesorem* ***Radkem Ptáčkem*** *jsem dorazila pozdě. Vzal to s pochopením a humorem, prý je to takový test – kdo se neztratí, tak prošel zkouškou. Tak fajn, prošla jsem tedy a pustili jsme se do povídání, jehož hlavním tématem byl pochopitelně lidský mozek. Mozek jako velká záhada, díky němuž můžeme žít naši realitu tady na Zemi, ale který nám může život i pěkně komplikovat. Dostali jsme se k mnoha oblastem, které na první pohled s mozkem ani nesouvisí, ale ve skutečnosti je ta propojenost a vzájemné ovlivňování naprosto zásadní. Když jsem skoro po dvou hodinách odcházela, už jsem nezabloudila, hlava vstřebávala příval nových informací a já byla hluboce vděčna, že jsem tu ne jako pacientka, ale jako redaktorka. Uvědomuji si ovšem, jak je naše psychika křehká a jak snadno se do jiné role můžeme dostat.*

***Pane profesore, pojďme si povídat o radosti, o štěstí, o dobrém životě. Myslím, že to všichni potřebujeme.***
Dobře.

***Přijde mi, že lidé jsou takoví skleslí, unavení, vyčerpaní. Co se to děje s naší psychikou?***
Duševní zdraví se podle statistik od druhé poloviny 20. století lineárně zhoršuje. Přestože je to doba, kdy jsme, alespoň tady v Evropě a určitě i v Americe, žili v dostatku a blahobytu, které by měly být důvodem k méně starostem a více radostem. Ukazuje se, že je to jinak. I bez ohledu na náročné tři roky, které prožíváme, se čím dál tím více lidí potýká s psychickými problémy. Objektivní příčiny leží v neuvěřitelně zrychleném životním tempu a velkém tlaku ve všech oblastech našeho života. Současně čelíme obrovskému náporu rozvoje technologií, na což ještě nejsme emočně adaptováni. Celkově jsme se odtrhli od přirozeného způsobu života.

***Vy coby psycholog vidíte ty následky asi mnohem více.***
Vnímám, jak všichni neustále propírají strachy a obavy, co se může stát. A náš mozek to samozřejmě ovlivňuje. Protože jak vidíme realitu, tím utváříme náš mozek. Pokud ji vidíme negativně, náš mozek si vždycky najde negativní body, kterými si potvrdí svou hypotézu, že svět je špatné místo a musíme se bát.

***Funguje to i obráceně? Když mozek zaměříme na věci pozitivní, bude je pak následně sám vyhledávat?***
Ano a dá se to naučit.

***Můžeme si přeprogramovat mozek?***
My to odborně nazýváme „mindset" – tedy nastavení mysli. Znamená to, že jsme do určité míry zodpovědní za to, jak svět kolem nás vidíme. Věci, které se kolem nás dějí, nejsou ani špatné, ani dobré. Například když šelma v přírodě uloví a sežere antilopu, nemůžeme říci, že je to agresivní a že to není hezké. Prostě to je.

***Jak se tento příklad dá přenést do našeho života?***
Když začínáme s klienty psychoterapii, říkáme si, co můžeme v životě ovlivnit a co nikoliv. Pomáháme jim, aby si uvědomili, že o nastavení a úhlu pohledu vnímání věcí kolem sebe rozhodujeme v životě my sami.

***Nezní to až moc ezotericky?***
Je to biologie. Když si vytvoříme vnímání reality, která je v zásadě špatná, náš mozek automaticky vyhledává ty negativní prvky. Například když půjdu na zkoušku a budu si říkat, že ta zkouška je těžká, špatně to dopadne, vyučující si na mě určitě zasedne atd., pravděpodobně se to skutečně stane. Naopak když budeme myslet pozitivně, mozek bude chtít žít v souladu se svojí pozitivní hypotézou spokojenosti, a i když budeme v situaci, která je náročná a těžká, budeme ji vnímat lehčeji.

Odtrhli jsme se od přirozeného způsobu života.

***To vypadá logicky a jednoduše, ale snadné to tedy není.***
Není. Zvláště v okamžiku, kdy už jsme v nějaké bažině beznaděje a deprese zapadlí. Pak se pozitivní přenastavování mozku musíme učit vyloženě na sílu. Je to stejné, jako když přijdete do posilovny a řeknete si – chci zhubnout nebo nabrat nějaké svaly, ale nechci se moc namáhat a trénovat. To fungovat nebude. Trénink fyzický je o opakování určitých pohybů se zatížením. Práce na naší psychice je úplně stejná. Žádná klidná pohodová psychika nepřijde sama od sebe. Musíme jí pomoci. Třeba i tím, že se zpočátku budeme jen snažit představovat si hezké věci. A pravidelně. To vám od základů může změnit život.

***Taková posilovna hezkých dobrých okamžiků?***
Přesně tak. Ukazuje se jako „evidence-based" (na důkazech založené), žádná ezoterika, že lidé, kteří se ráno probudí, uvědomí si alespoň tři hezké věci, které jim dělají radost a za které jsou vděční, budou mít skutečně příjemnější den.

***Také to na sobě trénuji.***
Vděčnost spouští v mozku procesy, které přinášejí libé pocity. Čím více trénuji spouštění těchto libých pocitů a skutečně je prožívám, tak to předělává můj mozek, aby myslel pozitivně. V USA dokonce můžete navštěvovat kurzy vděčnosti, ale ono úplně stačí prostě být vděčný, ač se jedná o obyčejné drobnosti. Může to být jen vděčnost za okamžik, kdy se s někým pozdravím a usmějeme se na sebe, nebo za to, že vidíme či slyšíme něco pěkného.

***Jakým způsobem to ovlivňuje náš mozek?***
V našem mozku se každou sekundu v řádu tisíců vytvářejí nové synapse (nervová propojení). A my to můžeme ovlivnit tím, jak se cítíme, na co se soustředíme. V dlouhodobé situaci, ve které přetrváváme, i velmi zásadně.

***Jak v tom pozitivním, tak v tom negativním případě?***
Ano, situace, kdy se člověk rozvádí, přichází o děti, může jeho mozek změnit natolik, že se stane úplně někým jiným. Stejně jako při dlouhodobé depresi, kterou neřešíte. Váš mozek to úplně předrátuje a vaši známí budou říkat – to nejsi vůbec ty. Neřešené těžké situace vás mohou změnit na osobnostní úrovni.

***Jak tedy v těchto situacích postupovat?***
Psychologie byla dlouhou dobu absolutně opomíjena, ale dnes se ukazuje, že už i prosté slovo nebo rozmluva může mít daleko větší vliv než cokoliv jiného. Koneckonců i na první stránce v bibli najdete, že na počátku bylo slovo. Slovo má obrovskou moc. Jedním nebo dvěma slovy dokážete někomu totálně zkazit den a naopak, dokážete i den rozjasnit. Ale v okamžiku, kdy je člověk v té své bažině zanořen příliš hluboko, je potřeba navštívit psychologa nebo psychiatra.

***Podle toho, co říkáte, chápu, že my lidé si do velké míry můžeme určovat, jak svět budeme vnímat. Jen se obávám, že většina lidí o tom neví, je spíše v té roli oběti, které se to prostě „děje", a za všechno může okolní svět.***
Proto je důležitá osvěta. Třeba tento rozhovor. Řada z nás žije na tzv. „autopilota", to znamená, že mozek je zaběhlý v nějakých kolejích, interpretuje realitu jako nebezpečnou, vyhledává negativní podněty, z čehož jsme pak nešťastní. Za to může část mozku, kterou nazýváme „plazí". Plazí mozek je evolučně nejstarší částí našeho mozku a má za úkol chránit nás před vším špatným. Ale zároveň vidí to špatné naprosto všude kolem.

***Můžeme to nějak změnit?***
Je to o tom zmiňovaném tréninku. Musíme si uvědomit, že prožívání štěstí a spokojenosti a vnímání věcí pozitivně může být naučené, můžeme si to natrénovat.

***Tím se dostáváme k termínu „naučený optimismus". Co nás všechno učí?***
Martin Seligman, zakladatel pozitivní psychologie, napsal na toto téma jednu ze svých prvních knih. A ono to tak vážně je.

***Dá se říci, do jaké míry můžeme svůj přístup k okolnímu světu sami ovlivnit?***
Je dokázané, že asi 50 % toho, jak zvládáme stres a jaké máme emoční nastavení, je dáno našimi rodiči. Jednak přenosem genetické informace, jednak podmínkami, které jsme měli v době našeho dětství, a to už od pre-

Vděčnost spouští v mozku procesy, které přinášejí libé pocity.

natálního vývoje. Stále je tady ale velká část, se kterou jako dospělí můžeme pracovat. Svými myšlenkami měníme svůj mozek v každé chvíli. Americký lékař Deepak Chopra říká: „Tím, jak uvažujeme, ovlivňujeme své zdraví na více jak 10–20 let, a nejen to psychické."

***Pojďme se u toho ještě zastavit. U těch praktických doporučení a možností, jak svůj mozek směrovat k tomu pozitivnímu.***
Mozek je nesmírně složitý orgán. V prvních letech života se vyvíjí velmi překotně, zvětšuje se počet nervových buněk, s přibývajícím věkem se zvyšuje množství spojů mezi nimi a naopak v pozdějším věku ty části, které se nepoužívají, zanikají. Nejvíce dominantní jsou v mozku způsoby chování, ke kterým jsme byli od dětství vedeni. Když jsme vyrůstali v prostředí, kde se lidé mají rádi a ukazují si, že život je hezký a bezpečný, nervové buňky, které řeší to negativní, se nebudou rozvíjet a dominantní bude ta část zaměřená na pozitivní, dobré a pěkné. A naopak, pokud dítě vystavíme kontinuálním problémům a těžkým situacím, tak se mozek vyvine tímto směrem.

Trénink fyzický je o opakování **určitých pohybů se zatížením. Práce na naší** psychice je úplně stejná.

***Tomu rozumím. A co my jako dospělí?***
Dnes už víme, že v hlubokých strukturách mozku se i v dospělosti rodí nové neurony z kmenových buněk. Jako vědci tomu zatím ještě nerozumíme. Můžeme ale sledovat, že tyto nově vzniklé buňky náš mozek vysílá na určitá místa, kam doslova putují a kde se zapojují a pomáhají poškozenou či narušenou nervovou síť opravovat.

***Oprava mozku zní velmi dobrodružně.***
U člověka, který je duševně v pořádku, se za den narodí až 800 neuronů, což v porovnání s jinými buňkami našeho těla není mnoho, ale v dlouhodobém horizontu může být každý neuron velmi užitečný. Současně víme, že tvorbu neuronů spolehlivě zastaví deprese, stres, úzkost. Naopak člověku, který je pozitivně naladěný, žije aktivním zdravým životem a věnuje se nějaké pohybové aktivitě, se neurony tvoří hojně.

***Můžeme tedy jednoduše říct – více pohybu, více neuronů, větší šance na „opravu" mozku?***
Je poměrně detailně prokázáno, jak fyzická aktivita podporuje tvorbu nervové tkáně. Současně zjišťujeme, že další změny v životním stylu, jednak pohyb, ale i zdravé jídlo a dostatek spánku, mohou fungovat daleko lépe než antidepresiva. Existují studie, které ukazují, že pravidelné procházky alespoň 30 minut denně, působení slunečního svitu, méně masa, alkoholu a více zeleniny mohou být daleko účinnější než antidepresiva.

***V souvislosti s tím mě napadá pojem „medicína životním stylem". Často ho ve svých rozhovorech zmiňujete.***
Za 80 % nemocí si můžeme sami, to je prokázáno. 21. století přineslo do prevence i léčby některých onemocnění nový pojem, tzv. „life style medicine" – medicína životním stylem. Velmi seriózní výzkumy dokazují, že když upravíte svůj životní styl, je skutečně možné se uzdravit. Ať se to týká duševních onemocnění nebo například diabetu, o kterém jsme si ještě donedávna mysleli, že je neléčitelný. Stejně tak se ukazuje, že pití alkoholu našemu zdravotnímu stavu absolutně neprospívá. Přestože stát veřejně podporuje na billboardech jeho konzumaci a je mnoha lékaři v přiměřeném množství dokonce doporučován, víme, že tomu tak není. Zdravý životní styl není prázdná fráze, ale zcela konkrétní způsob, jakým programujeme svoje tělo do budoucna, zda bude zdravé či jaké onemocnění se u něj projeví.

***V souvislosti s tématem jídla a zdravého životního stylu mě napadá ještě pojem mikrobiom. Tedy mikroorganismy, které jsou naší nedílnou součástí.***
Téma mikrobiomu patří k velmi průlomovým poznáním. Velmi dlouho jsme si mysleli, že jakékoliv cizorodé organismy v našem těle žít nemají. Naopak, že bychom měli mít všechno dokonale čisté a sterilní, ideálně snad i jídlo, které jíme. Ve skutečnosti mikroby celé naše tělo a zdraví řídí. Vše začíná už v lůně matky, kde se potkává nový vyvíjející se človíček s prvními bakteriemi. Zásadní roli hraje fyziologický porod, kdy si dítě projde všemi cestami, čímž osídlí své vlastní tělo zdravým základem mikrobiomu. Proto děti, které jsou narozeny císařským řezem, vykazují mnohem nižší variabilitu mikrobiomu a mohou být k mnoha onemocněním náchylnější.

***A co se týče nás dospělých?***
To je poměrně jednoduché. Vlastně moc nevíme, zda jsme více lidmi, nebo převozníky těch mnoha mikroorganismů, které nás osidlují. Britská bioložka Alanna Collen ve své knize 10 % člověka popisuje výsledky studií, jež odhalují, že 90 % genetické informace, kterou v sobě neseme, není naše, ale patří právě našemu mikrobiomu. Mikroorganismy žijí v našem těle úplně všude – na kůži, pod kůží, v ústní dutině, mezi zuby, v jícnu, žaludku, ve střevech. A my jejich složení a aktivitu můžeme v dospělosti ovlivňovat opět zdravým životním stylem.

***Čím přesně jim můžeme prospět?***
Pozitivně na mikrobiom působí jednoznačně již zmiňovaný pohyb. Za druhé je rozhodujícím prvkem, čím ho živíme. Prokazatelně nevhodná je průmyslově upravovaná strava poskládaná za pomoci barviv, konzervantů, zvýrazňovačů chuti a dalších aditiv. Naopak svým mikroorganismům prospějete stravou

s dostatkem vlákniny, kam patří například zelenina. A jako vůbec nejdůležitější a nejefektivnější je cokoliv kvašeného – kysaná zelenina, mléko v podobě kysaných výrobků, kváskové pečivo. Pokud si tedy dáme k snídani bílý rohlík s nutelou, k obědu McDonalda a k večeři špagety s průmyslovým kečupem plným cukru, což je bohužel běžná praxe, tak si velmi zásadně podkopáváme své zdraví.

***Ke zdravému životnímu stylu určitě patří i zdravé mezilidské vztahy. Já od vás v jednom rozhovoru dokonce slyšela, že osamocení je pro nás více nebezpečné než obezita nebo cigarety.***

To vyplývá ze slavné oxfordské studie vývoje dospělých. Tato studie běží od začátku 2. poloviny 20. století a dnes zkoumá už třetí generaci. A skutečně z jejích výsledků vyplývá, že tím nejdůležitějším pro naše zdraví, to fyzické i psychické, jsou stabilní emočně vřelé mezilidské vztahy. Ukázalo se, že nefungující vztahy jsou silnějším prediktorem nemoci než vysoký krevní tlak, cukrovka či obezita. O mezilidské vztahy bychom se měli starat stále a vždy na prvním místě.

***Tak tuhle informaci bych zdůraznila, to mi přijde jako nesmírně důležité sdělení.***

Je dokonce prokázáno, že právě psychosociální podpora je u všech duševních onemocnění včetně závislostí alfou a omegou úspěšného vyléčení.

***Co přesně to znamená?***

Znamená to, že když vykopnu partnera za to, že je moc depresivní, se slovy: „Přijď, až se vyléčíš," moc mu to nepomůže. Může absolvovat různé léčby, programy a mít kolem sebe celou řadu podpůrných odborníků, ale nejzásadnější zůstává pomocná ruka našich nejbližších. To nám dodává nejvíce síly.

***Sílu a odolnost potřebujeme asi všichni. Můžeme se zastavit přímo u toho pojmu odolnost – rezilience. Já ho kolem sebe slyším stále častěji.***

Jako lidstvo jsme vždy byli vystaveni stresu v nějaké podobě, ať to bylo téma přežití kvůli nemocem, nedostatku jídla či válkám. Lidské dějiny jsou v podstatě přehlídkou extrémně stresových záležitostí. Více méně od doby, kdy naši předci začali bojovat s neandrtálci, jsou dějiny psané válečníky. Takže dlouhé mírové klidné období je něco naprosto unikátního.

***Odvykli jsme si, že nebezpečí a nejistota jsou nedílnou součástí života?***

Přesně tak. Když si vytvoříme bublinu, kde je všechno bezpečné, ztrácíme schopnost a odolnost zvládat náročné situace. Přičemž zvyšovat svoji psychickou odolnost můžeme například i vytvářením náhradních scénářů „co kdyby". Mít záložní plán a být připraven na to, co kdybych přišel o práci, co kdybych přišel o partnera… Nemyslím tím, abyste sama sebe ničila a traumatizovala, ale vyloženě si vytvořit vědomý scénář, se kterým pak mozek může pracovat. Mozek je v tom naprostý mistr, umí sám tvořit rozhodnutí. Jsou studie, ze kterých vyplývá, že mozek si utváří nějaký názor nebo plán až 10 vteřin před tím, než sami něco

uděláme. Takže když si spolu teď povídáme a vy řešíte, na co se mě zeptáte dál, může to být více otázka vašeho mozku než vaše vlastní rozhodnutí.

***To je velmi zajímavé. Tak můj mozek mi signalizuje, že se chci ještě zeptat na téma technologie, které už jsme započali, ale zaslouží si více prostoru.***
Jednoznačně můžeme říct, že technologie představují pro náš mozek něco, na co nejsme připraveni. Navíc sociální sítě a reklamy, které nás obklopují, jsou svými tvůrci koncipovány tak, aby v nás vyvolávaly příjemné pocity, tedy produkci dopaminu. Jak u mladistvých, tak i dospělých mohou snadno vést k závislosti. Pokud se přistihnete při neustálé kontrole telefonu, zda vám někdo píše, kolik máte lajků na facebooku a co nového je na instagramu, už jste na hraně. Stejně tak slepé používání navigace může devastovat vaši schopnost orientace. Jestliže někam jedete, a já to dělám taky, a nechce se vám přemýšlet, tak si zapnete navigaci a mozek se nemusí orientací už vůbec zabývat.

Svými myšlenkami
**MĚNÍME SVŮJ MOZEK**
v každé chvíli.

***Ano, znám případy, kdy dotyčný zadal do navigace Benešov, ale místo do toho u Semil dojel k tomu za Prahou. Zvláštní, že to řidiči nebylo divné.***
Technologie mohou dobře sloužit, ale dá se říci, že díky nim náš mozek leniví. Řeknu vám, jak dopadl jeden zajímavý výzkum, kdy se zkoumalo množství toho, co si studenti středních škol zapamatují na základě způsobu, jakým si píší poznámky. Jedna část studentů si vše zaznamenávala do notebooku, další část si psala klasicky do sešitu a třetí skupina jen poslouchala a poznámky si nepsala vůbec. Co myslíte, jak to dopadlo?

***To vážně netuším.***
Překvapivě ta skupina, která si nepoznamenávala vůbec nic, jen velmi pozorně naslouchala, na tom byla nejlépe. Jejich mozek se musel soustředit a snažit co nejvíce si zapamatovat. Na druhém místě byli ti, kteří si poznámky zapsali do sešitu, a úplně daleko za nimi skončili studenti, kteří používali počítač. To vysvětlení je snadné – náš mozek je na jednu stranu neuvěřitelně výkonný, ale současně i neuvěřitelný lenoch.

***To je docela překvapivé. Nicméně naše děti se bez technologií těžko obejdou.***
Technologie jsou a budou součástí života našeho a našich dětí. Navíc děti s nimi na rozdíl od nás vyrůstají už od narození. Tím se dostáváme tak trochu na hranu, protože dětem s nimi musíme umožnit se seznámit a naučit se pracovat a současně je před nimi musíme chránit.

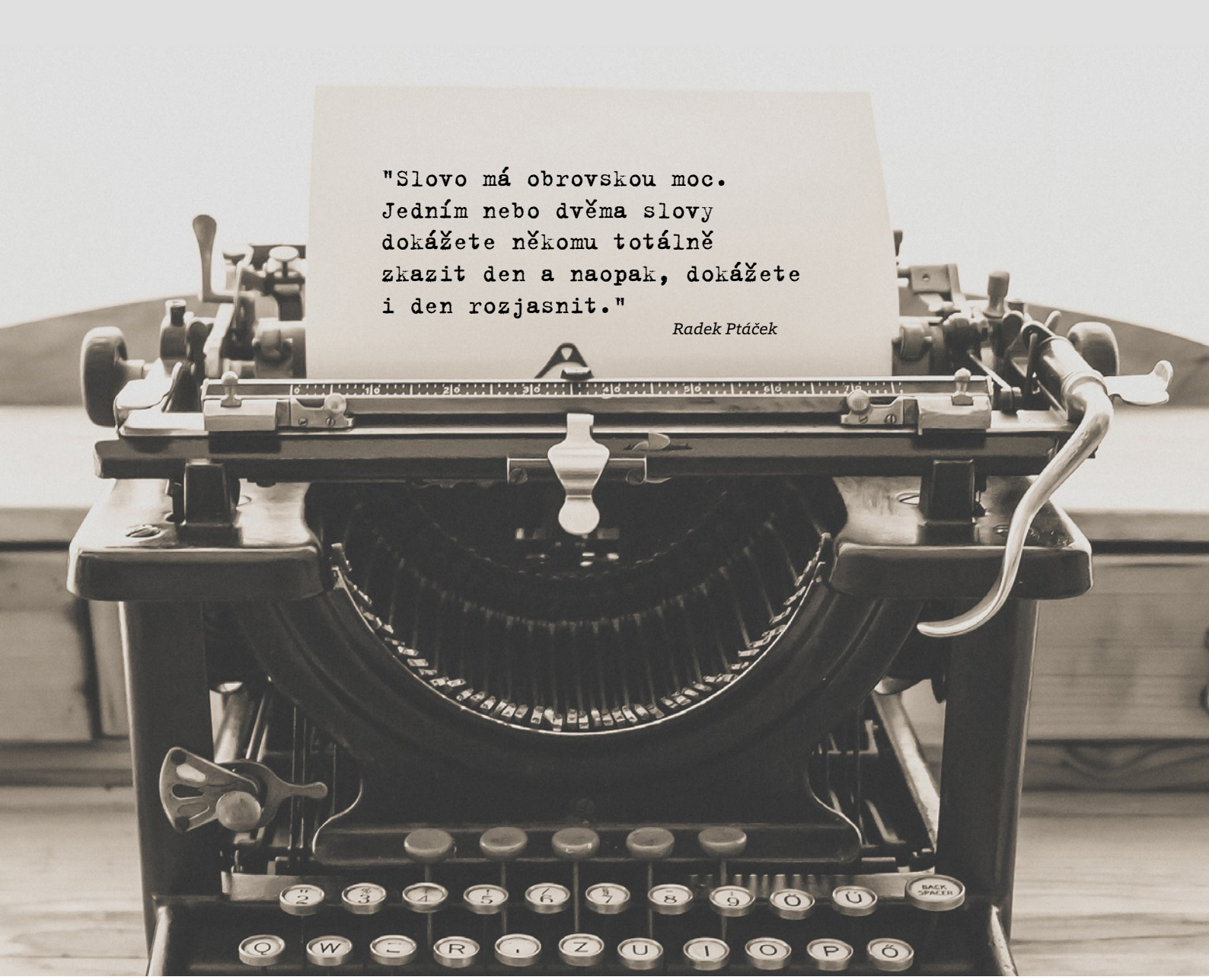
***A přitom nemáme jakýkoliv návod a plácáme se v tom. Já tedy určitě.***
Plácáme se v tom všichni. Rodiče i odborníci. Protože ještě vůbec nevíme, co s námi jako lidmi technologie mohou udělat. Proto bychom měli být hodně opatrní a například velmi zvažovat, v jak velké míře budeme technologie zařazovat dětem do výuky a kolik času doma s nimi dětem umožníme trávit.

***A co sociální sítě?***
Snažíme se vést rodiče k tomu, aby si s dětmi o sociálních sítích povídali, aby měli přehled. Doporučujeme i oboustrannou dohodu, kdy rodiče mohou se svolením pravidelně nahlédnout, kde se jejich dítě na sítích pohybuje, s kým si píše, jaké profily navštěvuje.
U mladších dětí to může být třeba dvakrát do týdne, u starších patnácti, šestnáctiletých například jednou za čtrnáct dní. Řada rodičů namítne, že svým dětem přece nebude narušovat soukromí. Nicméně vpustit dítě do světa sociálních sítí je úplně stejné, jako byste je poslala nahé do centra nějaké světové metropole. To by určitě žádný rodič neudělal, přitom nebezpečí sociálních sítí může být dokonce mnohem zrádnější.

***Myslím si, že tohle by bylo na samostatný rozhovor. Já se přiznám, že od technologií moc ráda utíkám ven, ideálně i s dětmi. Jak se díváte na směr tzv. terapie přírodou, na její léčebnou úlohu v našem životě?***
Příroda je další alfou a omegou našeho zdraví. V současné době jsou hodně populární tzv. terapie lesem. Ale on jakýkoliv pravidelný kontakt s přírodou na nás má velice pozitivní účinky. Existuje japonská studie, která dává do souvislosti délku dožití se vzdáleností domova od lesa. Čím blíže žijete lesu, tím jste zdravější a máte šanci na dožití se vysokého věku. Příroda je nedílnou součástí našeho života. Začíná to květinou v kanceláři či výhledem z okna. Každodenní pravidelný pobyt v přírodě, i kdyby to měly být jen procházky v parku, je zásadní. A pak si ideálně dvakrát týdně zajděte do opravdového lesa, můžete se v něm projít, zavřít si oči a vnímat, jak na vás působí.

***Co se s námi v přírodě děje?***
Les a jakékoliv rostliny jsou pravděpodobně inteligentnější, než si vůbec myslíme. V současné době probíhá na toto téma rozsáhlý výzkum, který zjišťuje, jak rostliny vnímají, rozhodují se a chovají. Při procházce v lese jsme tedy přímo obklopeni skutečně složitým komplexním organismem. Sice toho o něm ještě málo víme, ale stát se aspoň na chvíli jeho součástí je nesmírně příjemné a léčivé.

***S tím naprosto souzním. A jsem moc ráda, že jsme stihli aspoň krátce toto téma zmínit. Blížíme se k závěru a mám na vás ještě jednu osobnější otázku. Už jste si dnes dělal cvičení radosti a vděčnosti?***
Dneska mám docela hezký den. Začínám ho rozhovorem s vámi, což je příjemné, a odpoledne se setkám se dvěma přáteli, na což se moc těším. Současně mě dnes ráno potěšila zpráva, že jeden z našich článků přijali do velmi významného zahraničního časopisu. To jsou chvíle, kdy si říkáte, že to má smysl. Myslím, že vděčnosti budu dnes prožívat dost.




***Daří se vám v každém dni zaměřovat se na to dobré, pozitivní?***
Úplně stejně jako kdokoliv jiný řeším, co mohu ovlivnit a co naopak nemohu. Protože i sebelépe trénovaný psycholog si někdy neumí pomoci. Ve své práci, kde jako psycholog a soudní znalec řeším komplikované případy, vidím, jak lidství nabírá mnoho podob a jak je těžké říct, co je špatné a co je dobré. Takže, když se den odvíjí hezky, mně to naprosto stačí. Vidina usednutí do křesla s přáteli, kdy opustím svět starostí, mě naplňuje vděčností i radostí.

***Je ještě něco praktického, jak si komplikované dny nějak ulehčit a zpříjemnit?***
Dávat si před sebe jen malé úkoly a postupně je zvládat malými kroky. Často uvádím, že takovým nejvýznamnějším prvkem duševní psychohygieny je nejen uvědomování si toho hezkého, ale také pěkně ustlaná postel.

***Vážně?***
Když si usteleme postel, učíme se dokončovat úkoly a zapojujeme ty části mozku, které nás zpřítomňují. Všimněte si, kolik nedokončených úkolů každý z nás máme, na stole, doma, v počítači. A je důležité, aby náš mozek vnímal, že úkoly dokončujeme. A kdyby nic jiného, máte pak jistotu, že i po náročném dni vás doma bude čekat ustlaná postel, a to je moc příjemné.

***To je pěkná rada na závěr. A chcete čtenářům ještě něco vzkázat? Něco pro hezčí svět.***
Já myslím, že pro hezčí svět je nesmírně důležité si uvědomit, že svět a vesmír nejsou v zásadě špatné ani dobré místo. Je to místo, kde se sami rozhodujeme, jak ho budeme prožívat. Rád bych tedy čtenářům poslal malý milý apel, aby si všímali maličkostí a byli za ně rádi. A když náhodou na své cestě narazí na balvan, se kterým nelze hnout, aby u něho nestáli moc dlouho a nesnažili se ho zvrátit, ale aby ho prostě obešli.

**Podívejte se na:**
www.radekptacek.cz