

dr. David Perlmutter
dr. Austin Perlmutter
s sodelovanjem Kristin Loberg

NEGOVANI MOŽGANI

Razstrupljanje, ki jasni misli,
pogloblja čustva in zagotavlja srečo

dr. David Perlmutter
dr. Austin Perlmutter
s sodelovanjem Kristin Loberg

NEGOVANI MOŽGANI

Razstrupljanje, ki jasni misli,
pogloblja čustva in zagotavlja srečo

Prevedel Niki Neubauer



Ljubljana 2021

dr. David Perlmutter in dr. Austin Perlmutter s sodelovanjem Kristin Loberg

NEGOVANI MOŽGANI

Razstrupljanje, ki jasni misli, pogloblja čustva in zagotavlja srečo

BRAIN WASH

**Detox Your Mind for Clearer Thinking, Deeper
Relationships, and Lasting Happiness**

Copyright © 2019 by David Perlmutter, MD, and Austin Perlmutter, MD
All rights reserved.

© za Slovenijo UMco d. d., 2021. Vse pravice pridržane.

Prevod: Niki Neubauer

Izdajatelj in založnik: UMco, d. d.,
zbirka Preobrazba

Urednik: Samo Rugelj

Pomočnica urednika: Renate Rugelj

Oblikovanje ovitka in postavitev: Aleš Cimprič

Slika na naslovnici: Depositphotos

Tisk: Primitus, d. o. o.

Naklada: 500 izvodov, 1. izdaja
Ljubljana 2021

V okviru določil Zakona o avtorski in sorodnih pravicah so brez pisnega dovoljenja založbe prepovedani reproduciranje, distribuiranje, javna priobčitev, predelava ali druga uporaba tega avtorskega dela ali njegovih delov v kakršnem koli obsegu ali postopku, v številni fotokopiranje, tiskanje in shranjevanje v elektronski obliki.

CIP - Kataložni zapis o publikaciji
Narodna in univerzitetna knjižnica, Ljubljana

613.2:612.82

PERLMUTTER, David

Negovani možgani : razstrupljanje, ki jasni misli, pogloblja čustva in zagotavlja srečo / David Perlmutter in Austin Perlmutter ; s sodelovanjem Kristin Loberg ; prevedel Niki Neubauer. - 1. natis. - Ljubljana : UMco, 2021. - (Zbirka Preobrazba)

Prevod dela: Brain wash
ISBN 978-961-7050-96-7
COBISS.SI-ID 60957187

UMco, d. d., Leskoškova 12, 1000 Ljubljana
tel.: 01/ 520 18 39, e-pošta: bukla-urednistvo@umco.si, www.bukla.si

Za vse, ki se želijo ponovno povezati.

VSEBINA

| | |
|-----------------------|----|
| Uvod: Nova resničnost | 11 |
|-----------------------|----|

PRVI DEL

ŽIVLJENJE POD VPLIVOM

| | | |
|---|---|----|
| 1 | Sindrom odtujenosti <i>Žalostno stanje stvari</i> | 23 |
| 2 | Naš osupljivi razum <i>Neverjetna zgodovina možganov</i> | 37 |
| 3 | Možganske nagrade in kazni <i>Pot do nagrade</i> | 57 |
| 4 | Grabežljiva tehnologija <i>Kako nas digitalno življenje odtuja</i> | 77 |
| 5 | Dar empatije <i>Osvobajanje od sindroma odtujenosti</i> | 97 |

DRUGI DEL

ODPRAVLJANJE UROKA

| | | |
|---|--|-----|
| 6 | Narava ni naša sovražnica <i>Vračanje h koreninam</i> | 117 |
| 7 | Pospravimo mizo <i>Hrana za razmišljanje</i> | 143 |
| 8 | Sladke sanje <i>Nočno razstrupljanje možganov</i> | 171 |

| | | |
|----|--|-----|
| 9 | Srečno telo, srečni možgani <i>Telo v gibanju ostane gibljivo</i> | 191 |
| 10 | Posvečeni čas <i>Zazrite se vase</i> | 207 |
| 11 | Desetdnevno razstrupljanje možganov <i>Sestavljanje mozaika</i> | 223 |
| 12 | Recepti za razstrupitev <i>Navezovanje stika v kuhinji</i> | 249 |
| | Zaključek: Potrebujemo vas | 317 |
| | Zahvale | 325 |
| | Viri ilustracij | 329 |
| | Končne opombe | 331 |
| | Imensko in stvarno kazalo | 361 |

NEGOVANI
MOŽGANI

Uvod

Nova resničnost

Če bi bil rad srečen, bodi.

– LEV TOLSTOJ

KDAJ STE IMELI ZADNJIČ OBČUTEK, da ste resnično srečni, izpolnjeni, bistrih misli, spočiti in globoko povezani, ne samo v sebi, ampak tudi z drugimi ljudmi in svetom okrog vas? Če je od takrat minilo že kar nekaj časa, je to prava knjiga za vas. Še zdaleč niste edini, ki tako čutite. Zaradi občutka odtujenosti danes trpi na milijone ljudi, a se tega ne zavedajo ali pa ne vedo, kaj naj naredijo. Nekateri so se vdali in se prebijajo iz dneva v dan, kot najbolje vedo in znajo. Ni treba, da je tako.

Lahko se prebudite iz tega stanja enoličnosti ter začnete odkrivati trajno srečo in globlji smisel življenja – tudi ko se spopadate z napori, razočaranji in izzivi. Ti so neizogibni. Ni pa neizogibno, da se počutite kronično raztresene, nezmožne jasnega razmišljanja, tesnobne zaradi negotove prihodnosti in razočarane – nemara celo strte od življenja. Dejstvo je, da obstajajo zelo stvarni načini, da se izognete mnogim od teh občutkov in, še pomembneje, si ustvarite trajno srečo v življenju. Nekatere od strategij, ki jih boste spoznavali na naslednjih straneh, so lažje od drugih, toda vse so izvedljive in dosegljive.

Naj takoj na začetku nekaj priznamo: tudi avtorji te knjige še nismo v celoti izpolnili tega cilja. Na tem potovanju smo skupaj z vami. Prepričani pa smo, da smo odkrili učinkovit način, kako svoje zmožnosti za odlično duševno in telesno zdravje postaviti na nove temelje in jih uresničiti v polni meri, in komaj čakamo, da to storite tudi vi.

Dandanes se vsi spopadamo z naslednjim protislovjem: sodobni način življenja nam omogoča neskončno možnosti. Lahko jemo, karkoli želimo, kadarkoli želimo. Lahko se popolnoma potopimo v širni in očarljivi svet digitalnih medijev. S klikom z miško ali s pritiskom na tipko lahko kupujemo dobrine in storitve. Brez prestanka lahko živimo v navideznem svetu, kjer je vse o nas javno, od naših misli in stališč do naših nakupov, fotografij, spletnih iskanj, kaj nam je všeč in kaj ne, ter kraja, kjer se tisti hip nahajamo. Mislimo, da bi nas morala ta nenehna 'nova stvarnost' narediti zdrave in srečne. Vendar nas ne. Sistemi, vzpostavljeni za zadovoljevanje – in v mnogih pogledih preseganje – vseh naših potreb, ne ustvarijo utopije. Ravno nasprotno. Primerov bolezni, ki bi jih večinoma lahko preprečili, je čedalje več in mnogi med nami so bolj osamljeni, tesnobni in depresivni kot kadarkoli prej. Pristna sreča se nam še vedno izmika.

Pri vsem tem je najbolj noro to, da je naš sodobni svet razmeroma miren. Vendar nas mediji želijo stalno prepričati o nasprotnem in če boste izvedli anketo v veliki, raznovrstni skupini ljudi, jih bo velika večina odgovorila, da živimo v nevarnih časih. Zato so prestrašeni, vznemirjeni in živčni. Počutijo se ujete. Zanje življenje na splošno ni prijetna izkušnja. Poleg tega je nezaupljivost do drugih dosegla novo najvišjo raven. Leta 2014 je študija, v kateri je sodelovalo

deset tisoč Američanov, razkrila največjo razdeljenost glede politične ideologije v zadnjih nekaj desetletjih in od leta 2004 se je odstotek ljudi z negativnim mnenjem o nasprotni stranki več kot podvojil.¹ Za vsakogar, ki količkaj spremlja novice, to ni presenečenje.

Obljubljamo vam, da vam bomo predstavili nove smernice, po katerih lahko naravnate svoje življenje. Skupaj bomo našli način za doseganje in ohranjanje izpolnjujočega obstoja, ki presega zgolj trdno telesno zdravje in duševno blagostanje. Čas je za pranje možganov popolnoma druge vrste.

OBLJUBA ... IN TEŽAVA

Za trenutek si predstavljajte, da vas nič pretirano ne vznemirja. Čutite, da trdno stojite na tleh, ste polni energije, niti najmanj niste utrujeni, obremenjeni, izgoreli ali notranje otopeli. Zaupate, da bo vaš prirojeni telesni ustroj poskrbel za vas in se sam pozdravil, če bo šlo kaj narobe. Ne občutite kakšnega večjega stresa, ker ste prepričani, da se bodo vsi izzivi, s katerimi se morda soočate, sami uredili. Ne skrbi vas, kaj bo jutri, ste pa odprti za nove priložnosti, ki se lahko pojavijo. Preteklost ste pustili za seboj, tudi če je bila boleča. S prijatelji ste v dobrih odnosih, tudi če imajo povsem drugačna stališča kot vi. V pogovorih s samim seboj ste polni upanja, sproščeni in iskreni. Skratka, občutek imate, da je vse, kot mora biti. Na magnetofonskem traku vašega življenja je posneta pesem, ki jo želite predvajati znova in znova.

Težko si je predstavljati takšno raven umirjenosti in zadovoljstva, saj se zdi, da so obveznosti sodobnega sveta vsak

dan večje in bolj neizbežne. Toda to je lahko tudi vaša resničnost. Skrivnost je v tem, da spoznate, kaj se dogaja v vaši glavi, in potem spremenite tokokroge, ki vas usmerjajo v napačno smer. Ta knjiga gradi na preprosti trditvi:

Delovanje naših možganov je močno zmanipulirano, to pa vodi v vedenja, zaradi katerih smo bolj osamljeni, tesnobni, depresivni, nezaupljivi, nagnjeni k boleznim in bolj debeli kot kdajkoli prej. Obenem se počutimo odtujene od sebe, drugih in sveta na splošno.

Le redki bi ugovarjali trditvi, da slabe odločitve v našem vsakodnevnem življenju vplivajo na naše zdravje. Povsem jasno je denimo to, da je hitra prehrana slaba za nas in lahko sčasoma vodi do cele vrste bolezni. Zakaj jo torej še kar naprej uživamo? Zakaj se redno odločamo, da bomo jedli ob nepravem času? Odgovor je zapleten, toda del rešitve je v poznavanju osnovne resnice: programirani smo, da uživamo te strupe.

Naše prehranske izbire so ena od mnogih navad življenjskega sloga, ki lahko privedejo bodisi do dobrega počutja bodisi do kronične bolezni. Kronične bolezni so vzrok 70 odstotkov smrti med Američani: polovica Američanov ima vsaj eno kronično bolezen, med drugimi so to sladkorna bolezen, koronarna srčna bolezen, rak in Alzheimerjeva bolezen.² V nedogled se prerekamo, kako spremeniti zdravstveni sistem, ob tem pa pozabljamo, da 75 odstotkov sredstev za zdravstvo porabimo za bolezni, ki bi jih lahko preprečili.³ Po podatkih Svetovne zdravstvene organizacije so kronične degenerativne bolezni, kot so te, ki smo jih pravkar omenili,

skupno glavni vzrok smrti na planetu, pred lakoto, kužnimi boleznimi in vojnami.⁴

Če se zavedate ključne povezave med slabo prehrano in boleznijo, to najbrž ni novica za vas. Toda morda ne veste, da **hrana, ki jo jemo, in pijače, ki jih pijemo, spreminjajo naša čustva, naše misli in naš način dojemanja sveta.** Enako pomembno je, da naše razpoloženje in dojemanje močno vpliva na naše prehranske izbire. Živilska industrija izkorišča to dejstvo in ustvarja začarani krog, ki uničuje naše zdravje – in razum. Pokazali bomo, kako lahko razklenemo ta krog. Toda pri tem gre za veliko več kot samo za prehranske izbire.

Z nenehnim bombardiranjem z oglasi nas tisočkrat na dan opomnijo, da je takojšnja zadovoljitev pot do sreče. To nam sporočajo subliminalno. Milijarde dolarjev porabljajo, da nas prepričujejo, naj srečo iščemo tam, kjer je ni, pri tem pa dobesedno na novo omrežijo naše možgane, da hlepimo po stvareh, ki nas le še bolj oddaljujejo od cilja. Mislite, da delate vse, kar je treba, da bi uspeli v življenju, stvari pa še kar niso in niso lepe. Družbena omrežja vam pravijo, da se vsi drugi krasno zabavajo. Oglasi vam govorijo, da vam bo nakup tega ali onega spremenil življenje in da vam bodo tablete za hujšanje kot bi mignil odpravile tiste obloge okrog pasu. Vsi vaši poskusi, da bi se zdravo prehranjevali, propadejo zaradi neomejene ponudbe slastnih in poceni kalorij. Obenem pa vas mori občutek, da ste *sami krivi*, ker niste zdravi. Ta uničujoči scenarij je zdaj pravilo in poganja kulturo kroničnega stresa. Na žalost je ta vrsta stresa strupena za možgane in poškoduje ravno tiste dele, ki nam zagotavljajo občutek moči in nadzora nad življenjem. Da bi ga znova pridobili, se spet usmerimo v takojšnjo zadovoljitev, zato je

čedalje težje prekiniti živčne povezave, ki sprožajo in utrjujejo to vedenje. Loputa za pobeg je vsakič malo dlje stran. V poglavjih, ki sledijo, boste odkrili, kako to poteka in kaj lahko ukrenete. **Lahko ste boljši.** Vaše telo in um se želita izboljšati, samo vedeti morata, kako.

Z biološke perspektive je veliko dejavnikov, ki nas vodijo v past takojšnje zadovoljitve. Te dejavnike bomo v knjigi podrobno predstavili. Na primer, morda že veste, da je kronično vnetje tesno povezano s številnimi boleznimi, ki so kuga sedanjega časa. Toda morda ne veste, kako to kronično vnetje vpliva na možgane – vodi do slabih odločitev in impulzivnega ravnanja.

V prvem delu, *Življenje pod vplivom*, bomo razkrili duševno ugrabitev, ki slehernega med nami ovira pri iskanju smisla, sreče in trajnega dobrega počutja. V drugem delu, *Odpravljanje uroka*, bomo predstavili orodja, ki jih potrebujemo za jasnejše razmišljanje, krepitev vezi z drugimi in razvijanje zdravih navad. Za vse, ki potrebujejo podrobnejši načrt, smo pripravili desetdnevni praktični program, ki združuje vse strategije. V resnici lahko že v desetih dneh začnete krevljo svojega zdravja in življenja usmerjati navzgor.

KDO SVA IN OD KOD PRIHAJAVA

Najbrž ne berete vsak dan knjige, ki sta jo napisala oče in sin. Združila sva sile dveh povsem različnih generacij, ki pa ju povezuje isto vprašanje: Zakaj se nam zdravje in sreča tako izmikata? V nadaljevanju sva vsak s svojimi besedami na kratko opisala, od kod prihajava.

Austin: Med specializacijo iz interne medicine sem se ravnal po tradicionalnem medicinskem pristopu s poudarkom na diagnozi in zdravljenju posameznih bolezni. Trudil sem se, da sem pravilno prepoznal in urejal številne težave svojih bolnikov. Toda kljub mojemu trudu se večina bolnikov ni držala zdravstvenih načrtov, ki sem jih tako skrbno pripravil zanje. Kaj jih je gnalo, da niso jemali zdravil, ki bi jim podaljšala življenje, ali uživali prehrane, ki bi jih, teoretično, obvarovala pred srčno ali sladkorno boleznijo?

Zmotno sem verjel, da so moji interesi in interesi mojih bolnikov enaki. To zmoto sem spoznal, ko sem začel bolnikom zastavljati prav posebno vprašanje: Kaj je za vas najpomembnejše? Pričakoval sem, da mi bodo povedali, da jim največ pomeni zdravje, toda pretreslo me je, kako napačna so bila moja predvidevanja. Zelo malo ljudi mi je reklo, da je zdravje zanje na prvem mestu, vsaj ne na način, kot sem pričakoval. Namesto tega so najbolj cenili svojo družino, prijatelje in, presenetljivo, celo svoje konjičke. Postalo mi je jasno, da je to tisto, kar jih navdaja z življenjskim smislom in srečo. Resnično pomembna jim je bila *povezanost*. Zdravje jim je samo omogočalo, da jo ohranjajo.

Spoznal sem, da moram svoj pogled na to, kako pomagati drugim, postaviti v nov okvir. Če res želim kar najbolj pomagati svojim pacientom, moram začeti s povezovanjem.

Zato sem sklenil poglobiti svoje razumevanje, kako navezujemo stike s seboj, z drugimi in okoljem. Spoznal sem, da pristne povezanosti ne moremo najti v kupovanju novih stvari ali v vključevanju v površne digitalne interakcije. Pa vendar se zdi, da nas naša kultura vse bolj usmerja prav v to dvoje. Skrb vzbujajoči podatki kažejo, da vsakdan porabimo

čedalje več časa za kratkoročne zadovoljitve, zanemarjamo pa ravno tiste trenutke, ki stanovitno izboljšujejo kakovost našega življenja. Zdaj razumem, da vprašanje ni samo, kako gojiti povezanost, ampak tudi, kako prepoznati in odstraniti tiste vidike življenja, ki nam preprečujejo, da bi jo doživljali. Začel sem razmišljati, kako bi lahko izboljšal povezanost, in prišel sem do spoznanja, da je nemara celo pomembnejše, kako pobegniti pred odtujenostjo. Priložnost, da bi to bistveno vprašanje raziskoval skupaj z očetom in odkritja predstavil svetu, je bila ena od izkušenj, za katere sem v svojem življenju najbolj hvaležen.

David: V zadnjih štirih desetletjih je moje poslanstvo, da ljudi seznanjam s tem, kako lahko izboljšajo svoje življenje. Način, kako življenjski slog – vključno s prehrano in telesno dejavnostjo – vpliva na zdravje in dolgoživost, je bil vedno osrednji del mojih knjig in predavanj. To dejstvo izpostavljam zato, ker bi se lahko izgubilo v splošnem razmahu oglaševanja. Postalo mi je jasno, da je odtujenost tisto, kar nam preprečuje, da bi dosegli resnično zdravje, dolgoživost, srečo in zadovoljstvo. Ti cilji so dosegljivi.

Ta knjiga je sad ljubezni. Nadvse sem počaščen, da mi je bila dana priložnost, da se v tem projektu povežem s svojim sinom in se učim iz njegove perspektive – kot konkretnega posameznika in kot predstavnika njegove generacije. To me navdaja z velikim upanjem za prihodnost.

RAZVEŽITE IN NA NOVO POVEŽITE SVOJE MOŽGANE ZA BOLJŠE ŽIVLJENJE

Ko sva začela z raziskavami za to knjigo, nisva mogla predvideti, kaj bova odkrila. Že prvi mesec dela naju je obšla bojazen, obenem pa tudi navdušenje zaradi pomembnosti najine naloge. Čim globlje sva raziskovala, tem bolj sva se zavedala, da gre za nekaj *velikega* – nekaj, kar lahko vpliva ne samo na posameznike (vključno z nama), ampak na planet in njegove družbe kot celoto. To ni nepomembna malenkost. Tu gre za usodo Zemlje. Ta izjava se morda sliši pretirana, toda pokazala bova, da drži. Srečni, povezani ljudje sestavljajo srečen planet, tako v okviru zdravih posameznikov kot tudi zdravega okolja. Če pogledate okrog sebe in razmislite o stanju našega planeta, veste, da stvari, kot so zdaj, niso trajnostne. **Potrebujemo vas.** In potrebujemo drug drugega.

Povsem se zavedava znatnih koristi, ki jih prinaša življenje v sodobnem svetu. In ne praviva, da se jim odrecite. Vzemi-mo recimo sodobno tehnologijo: brez spletnih raziskovalnih podatkovnih baz in videokonferenc ne bi mogla napisati te knjige. Pozivava pa k drugačnemu pristopu do našega digitalnega sveta, v katerem bomo zavestni uporabniki tehnologije – ne pa, da tehnologija upravlja z nami. Naš svet ponuja neverjetne priložnosti, da se učimo drug od drugega in se preko digitalnih omrežij povezujemo med seboj. Toda bistveno je, da te priložnosti uporabljamo na pravi način. Svet ponuja ogromno vsega, in sredstva, da spremenite svoje življenje – in izboljšate zdravje – so vam na dosegu roke, samo sprejeti jih morate. Komaj čakava, da vam jih predstaviva.

Kljub znanstveni podlagi te knjige je najina strategija usmerjena predvsem v ustvarjanje praktičnega okvira, ki ga lahko takoj prenesete v svoje življenje. Živiva in delava v sodobnem svetu in veva, kaj je mogoče in stvarno. Dobra novica je, da je v naši moči, da sami spremenimo marsikaj od tega, kar nas zadržuje, da bi dosegli trajno dobro zdravje in srečo. Veva, da lahko dosežete ta cilj – s prenovo operacijskega sistema svojega razuma. Ni treba, da smo žrtve slabega zdravja, osamljenosti in nenehnega hlepenja po naslednji kratkotrajni potešitvi. Ta novi okvir vas bo – preko ponovnega povezovanja in 'negovanja možganov' – naučil, kako počistiti svoj razum in aktivirati možganske poti, ki vodijo v jasno razmišljanje, globoke odnose in duševno blagostanje.

Ste pripravljeni? Lotimo se dela.

PRVI DEL

ŽIVLJENJE POD
VPLIVOM

Sindrom odtujenosti

Žalostno stanje stvari

V materialističnem načinu življenja ni koncepta prijateljstva, ni koncepta ljubezni, samo delo, štiriindvajset ur na dan, kot stroj. Zato v sodobni družbi nazadnje postanemo del tega velikega gibljivega stroja.

– NJEGOVA SVETOST 14. DALAJLAMA, *THE BOOK OF JOY*

KO STE SE DAVI ZBUDILI, kaj je bilo prvo, kar ste naredili? Kakšno zaporedje dogodkov je značilno za vaša jutra? Staviva, da je vaša jutranja rutina zdaj korenito drugačna kot pred desetimi ali petnajstimi leti. Koliko minut mine, ne da bi preverili prenosni telefon ali pobrskali po medijih, družbenih ali kakšnih drugih? Kolikokrat potegnete po zaslonu ali kliknete z miško? Kaj ponavadi jeste za zajtrk? Žita s hladnim mlekom, štručko, mafin, pecivo ali rogljič za po poti? Kakšne osebne stike imate s svojimi najdražjimi, preden greste od doma?

Ste uglašeni s seboj in umirjeno osredotočeni na dan, ki je pred vami, ko se po isti poti kot vselej vozite v službo? Ali pa se počutite tesnobne, raztresene in preobremenjene? Pošiljate kratka sporočila, preverjate elektronsko pošto in

govorite po prenosnem telefonu, čeprav bi morali biti pozorni na semaforje in promet? Se potem, ko pridete v službo, težko zberete in za daljše obdobje posvetite delu, ne da bi vas digitalne naprave odvrčale od njega? Malicate za pisalno mizo? Ali čez dan opravljate po več nalog hkrati, pri čemer imate telefon vedno na doseg roke? Ste z drugimi v stiku predvsem po elektronski pošti, kratkih sporočilih in telefonskih klicih namesto osebno?

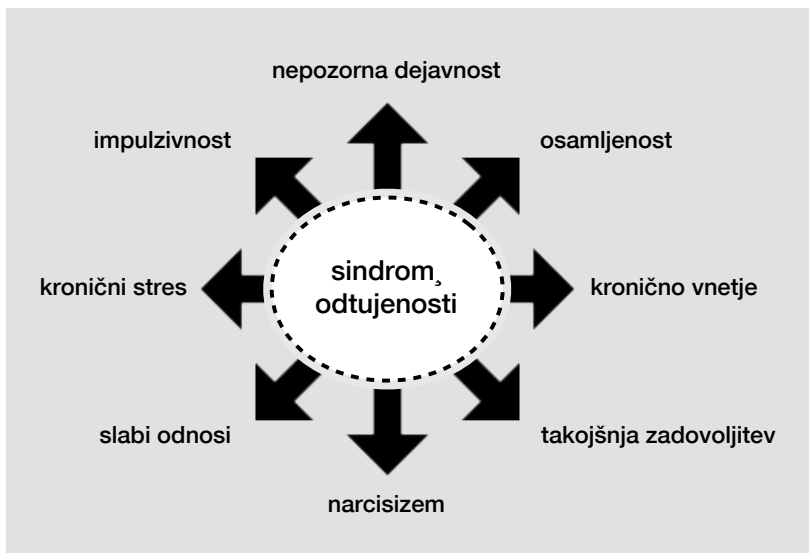
Si po delu vzamete čas za osvežujoč sprehod ali telovadbo? Ali pa pridete domov, si natočite pijačo in pojedete večerjo – najbrž obrok predelane ali že napol pripravljene hrane? Se vam dogaja, da greste v posteljo utrujeni in izpraznjeni, vendar ne morete zaspiti? Se ponoči občasno zbudate? In ali ste zjutraj, ko vstanete, brez energije in malodušni, potem pa ponovite isto enolično rutino?

Naša družba je od začetka 21. stoletja doživela korenito spremembo, večinoma zaradi eksplozije dostopnosti osebne tehnologije, ki nas priklepa na omrežje. Po ocenah ima pametni telefon že več kot 70 odstotkov ljudi na planetu.¹ Podatki kažejo, da povprečni uporabnik interneta na družbenih omrežjih preživi več kot dve uri na dan.² Neka raziskava je ugotovila, da Američani 42 odstotkov svojega budnega časa gledajo v televizor, pametni telefon, računalnik, tablico ali drugo elektronsko napravo.³ Če vzamemo, da povprečni Američan spi osem ur na noč, to pomeni, da ljudje približno šest ur in triinštirideset minut na dan buljijo v zaslon. V času povprečnega življenja bi to zneslo 7956 dni ali skoraj dvaindvajset let.

Ta tektonski premik je privedel do kulture odtujenosti povsod okrog nas – hodimo s sklonjeno glavo, osredotočeni

na svoje naprave, ogibamo se idejam, ki se razlikujejo od naših, obenem pa smo pod stalnim plazom sporočil, ki nam naročajo, kaj naj delamo (jej več, kupuj več, objavljaj več, bodi 'všečnejši'). Če smo res pozorni, to začutimo v sebi. Praznino. Občutek hrepenenja. Sodelovanje v našem sodobnem potrošniškem obstoju fizično spreminja naše možgane. Kako, natančno? Odreže nam dostop do visoko razvitega dela možganov, ki nam omogoča, da vidimo širšo sliko in sprejemamo dobro premišljene odločitve. Sočasno pa utrjuje poti, ki nas delajo impulzivne, tesnobne, boječe in stalno koprneče po takojšnji zadovoljitvi. Zaradi tako spremenjenih tokokrogov porabljamo svoj čas in denar za reči, ki nam ne prinesejo dolgoročne sreče. Puščajo nas stalno nepotešene. To pa je natanko tisto, kar želijo korporacije, kajti to jim prinaša višje dobičke. Zastrašujoča resnica je naslednja: naši možgani stalno delajo po programu, ki ga nadzorujejo drugi – to so komercialni interesi, ki upajo, da bodo pritegnili željo primitivnih možganov po takojšnji zadovoljitvi.

Našo pozornost in naše odločitve prodajajo najboljšemu ponudniku, podjetjem, ki znajo najbolje zmanipulirati našo psihologijo in biologijo, iz tega pa kujejo dobiček. Ta podjetja vedo, kako poseči v močne nevrološke poti ter ustvariti skoraj nepremagljivo navezanost na kratkoročne užitke in komercialno slepilo trajnega zadovoljstva. Temu stanju ločenosti od trajne sreče praviva *sindrom odtujenosti* in čas je, da se mu postavimo po robu. Na naslednji strani je vizualna predstavitev osmih glavnih značilnosti sindroma odtujenosti. V okviru zdravlja in delovanja možganov si bomo podrobneje ogledali vsako od njih.



PROTISLOVJE SODOBNOSTI

Prvi korak v boju proti sindromu odtujenosti je, da dobro pogledamo razliko med svetom, kot nam ga želijo prikazati, in resničnimi dejstvi. Pogled izza zavese v resničnost, s katero se trenutno soočamo, lahko vzbudi strah, toda to dejanje prinaša resnično moč. Ko začnemo ceniti stvari zaradi tega, kakršne so, začnemo spet prevzemati nadzor nad svojim življenjem. Če razumemo, kako in zakaj so nam ugrabili možgane, se lahko odločimo spremeniti svoje življenje. Potem lahko odločitve, ki nam niso v pomoč, zamenjamo s tistimi, ki so, to pa nas osvobodi, da lahko stopimo na pot, ki vodi do dolgoročne zadovoljitve in trajne sreče. Ko prevzamemo nadzor nad svojimi možganskimi tokokrogi, pa lahko vzpostavimo sistem, ki bo še naprej sprejemal takšne dobre odločitve.

Na prvi pogled se zdi, da še nikoli nismo imeli več priložnosti za doseganje sreče, kot jih imamo danes. Zdi se, da se vsi na družbenih omrežjih smehljajo, televizijski oglasi pa nas prepričujejo, da obstaja zdravilo za vsako razpoloženjsko motnjo, ki jo morda doživljamo. Pa vendar stopnje tesnobe in depresije vztrajno naraščajo. Stopnja samomorilnosti se je od leta 1999 do 2016 zvišala skoraj v vseh državah in med mladostniki se je med letoma 2007 in 2016 zvišala za vrtoglavih 56 odstotkov.⁴ To se dogaja kljub temu, da se je število predpisanih receptov za antidepresive v Združenih državah od devetdesetih let zvišalo za več kot 400 odstotkov.⁵ Na splošno uživamo tudi več drog, tako zakonitih kot nezakonitih. Približno polovica starejših ljudi z anksioznostjo (starih 65 let in več) jemlje benzodiazepine (na primer Xanax, Valium in Ativan) – zdravila z dobro znanimi in morebiti smrtno nevarnimi stranskimi učinki.⁶ Nespečnost muči približno četrtnino odraslih Američanov, zato mnogi jemljejo uspavalne tablete.⁷ Ne le to, svetovne usmeritve kažejo naraščanje stopenj zlorabe alkohola, zlasti v čedalje bolj zahodnjaško usmerjenih gospodarstvih Indije in Kitajske.⁸ Tudi popivanje med mladostniki in mladimi odraslimi je v porastu po vsem svetu.⁹ Vsi ti skrb vzbujajoči statistični podatki gotovo ne odsevajo zadovoljne družbe.

Pričakovali bi, da se bomo zaradi naše obsedenosti z družbenimi omrežji počutili bolj povezane z drugimi, toda skoraj polovica Američanov pravi, da se včasih ali vedno počuti osamljene. Ljudje, ki ta občutek najpogosteje navedejo, so mladi odrasli, stari od osemnajst do dvaindvajset let.¹⁰ Aristotel je imel prav, ko je zapisal: »Človek je po naravi družbena žival,« toda vrniti se moramo k načinu

druženja, kot ga je poznal Aristotel. Stavimo, da ni trpel zaradi sindroma odtujenosti.

Da bi razumeli razloge za te sodobne težave – in način, kako jih rešiti – se moramo obrniti na najmočnejše orodje, kar ga imamo. Naše možgane je izoblikovala najmogočnejša sila na zemlji: evolucija. Milijone let so se prilagajali najrazličnejšim pritiskom, da lahko uspešno delujejo v najrazličnejših razmerah. Čim več vemo o njihovi odpornosti in zmožnosti prilagajanja, tem bolj neverjetni se zdijo. Toda vedeti moramo, da možgani kljub svoji briljantnosti še vedno delujejo po programih, ki so bili napisani že davno, sodobne tehnologije pa lahko vdrejo vanje in vplivajo nanje zelo podobno, kot lahko heker z računalniškim virusom okuži programsko opremo in spremeni njeno namembnost. Naša prvobitna želja po sladki hrani in naša potreba po družbeni sprejetosti, sta bili zelo razumni v minulih tisočletjih, ko nas je moralo skrbeti zaradi zimskega pomanjkanja prehranskih virov ali zaradi možnosti, da nas izženejo iz našega plemena. **Nekoč dragocene prilagoditve, ki so nam pomagale preživeti, so zdaj postale vstopne točke za izkoriščanje.** Ti bistveni preživetveni sistemi so že dolgo del našega možganskega omrežja, toda zdaj so postali tarča prizadevanja korporacij, da vplivajo na naše procese sprejemanja odločitev in pridobijo naš denar, pozornost in zvestobo. Še pomembneje je, da izgubljamostik z občutkom samobitnosti in lastne vrednosti – naša istovetnost je pod napadom neprestanega toka sporočil, ki nam govorijo, kakšni naj bomo videti, kako naj se počutimo in k čemu naj stremimo. To pa v nas vzbuja občutek nezadostnosti. Čas je, da se znova povežemo z višjimi ravnmi mišljenja in delovanja naših možganov.

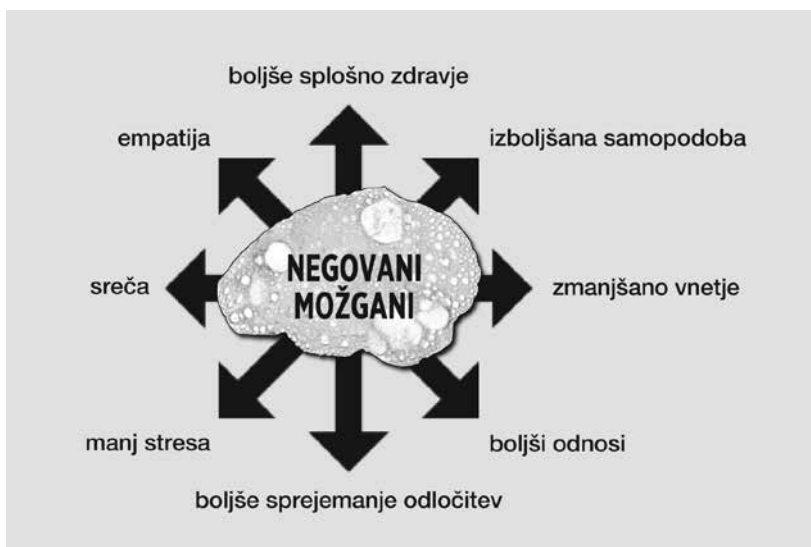
Na kocki so vaše misli in odločitve, ker so dragocene – korporacijam prinašajo dobiček.

Človeški možgani so neverjeten dar, neskončno so prepleteni in z neslutnimi sposobnostmi. Nekaj, po čemer človeški možgani še zlasti izstopajo, je nesorazmerno velik *prefrontalni korteks* (predčelna skorja), ki leži takoj za lobanjo na našem čelu in predstavlja skoraj eno tretjino neokorteksa ali možganske skorje – dela možganov, ki se je v teku evolucije razvil nazadnje in je sestavljen iz sive snovi, ki obdaja globljo belo snov velikih možganov ali cerebruma. Prefrontalni korteks je odgovoren za možganske funkcije višjega reda, kot je denimo naša sposobnost za načrtovanje prihodnosti, izražanje sočutnosti, dojemanje stvari s stališča drugih, sprejemanje premišljenih odločitev in vključevanje v pozitivno družbeno vedenje – v bistvu vse tisto, kar nas dela človeške. (Za primerjavo, pri šimpanzih obsega prefrontalni korteks samo 17 odstotkov neokorteksa, pri psih pa 13 odstotkov.) Prefrontalni korteks usklajuje misli in dejanja, ki nam pomagajo dosegati naše cilje, od razmeroma preprostih nalog, kot je priprava obeda, do zahtevnih del, kot je pisanje knjige. Izraz, ki se uporablja za dejavnost, ki jo izvaja prefrontalni korteks, je *izvršilna funkcija*. Izvršilna funkcija vključuje sposobnost razlikovanja med nasprotujočimi si mislimi; razločevanje med dobrim in slabim, boljšim in najboljšim, enakim in drugačnim; razumevanje prihodnjih posledic sedanjih dejanj; delo za doseg določenega cilja; napovedovanje izidov dejanj na podlagi preteklih izkušenj;

in ohranjanje družbenega 'nadzora' (to je sposobnost zatreti tiste naše težnje, ki bi lahko, če jih ne bi omejili, privedle do družbeno nesprejemljivih izidov). Znanstvene raziskave o izvršilni funkciji so trenutno v razmahu in kažejo, da lahko na zdravje in delovanje prefrontalnega korteksa ter posledično na naše vedenje in počutje v resnici vplivajo številni okoljski dejavniki, ki pa so znotraj našega nadzora.

Na žalost sodobno življenje večinoma preprečuje, da bi naši možgani v polni meri izkoristili prednosti prefrontalnega korteksa. Namesto tega opazamo, da naša dejanja ženejo impulzivnost, strah in potreba po takojšnji zadovoljitvi, ki jih sproži pretirano delovanje *amigdale* (čustvenega središča možganov) in nenehno spodbujanje možganskih tokokrogov, ki ustvarijo občutek ugodja (več o tem kmalu).

Obstaja izhod iz te zmešnjave. Razkrili bomo, kako pomembno lahko prehrana, higiena spanja, gibanje v naravi,



telovadne navade, zavestna potrošnja, negovanje čuječnosti in medosebne interakcije vplivajo na naš odnos s svojim razumom in kako nam lahko pomagajo, da se znova povežemo s svojim prefrontalnim korteksom ter dobesedno zgradimo boljše možgane, kar vodi do boljših odločitev in nazadnje do tega, da tudi sami postanemo boljši. Na prejšnji strani spodaj je vizualna predstavitev tém, ki jih bomo obravnavali v nadaljevanju.

BIOLOŠKO VOJSKOVANJE

Proizvajalci predelane hrane seveda trdijo, da so nam omogočili postati to, kar smo želeli biti, hitri in ves čas zaposleni, nič več sužnji štedilnika. Toda sol, sladkor in maščoba, ki so jih uporabili, da so zagnali to družbeno preobrazbo, so se pod njihovimi rokami iz hranil spremenili v orožje – orožje, ki ga seveda uporabljajo, da premagajo svoje tekmece, a tudi, da nas ohranjajo zasvojene in še naprej kupujemo njihove izdelke.

– MICHAEL MOSS, SALT SUGAR FAT

NAJHITREJE DOJAMEMO, KAKO GLOBOKO SMO ZASVOJENI, če razmislimo o biološkem vojskovanju, ki poteka na naših krožnikih. Brez težav sprejemamo predstavo o 'trgovinah z zdravo hrano', toda ob tem se neizogibno zastavi vprašanje: Kakšno hrano pa prodajajo druge živilske trgovine?

V svetu prehrane smo postali sužnji sprevrženega prevrednotenja pomena besede *hrana*. Naša prehrana se je v zadnjih deset tisoč letih spremenila do neprepoznavnosti. Predstava o hrani kot hranilu izginja iz naše zavesti. Namesto tega