

SCOTT CARNEY

# KLÍN



**EVOLUCE, VĚDOMÍ, STRES  
A KLÍČ K LIDSKÉ ODOLNOSTI**



progresguru

# Klín

Vyšlo také v tištěné verzi



**progresguru**

**Scott Carney**

**Klín – e-kniha**

Copyright © Progres Guru, 2023

Všechna práva vyhrazena.  
Žádná část této publikace nesmí být rozšiřována  
bez písemného souhlasu majitelů práv.

**KLÍN**



**progresguru**



SCOTT CARNEY

# KLÍN



**EVOLUCE, VĚDOMÍ, STRES  
A KLÍČ K LIDSKÉ ODOLNOSTI**

**THE WEDGE** Copyright © 2020 by Scott Carney. All rights reserved.

Podle anglického originálu THE WEDGE: Evolution, Consciousness, Stress and the Key to Human Resilience vydalo nakladatelství © Progres Guru v Olomouci roku 2022. Žádná část této knihy nesmí být nijak použita či reprodukována bez písemného svolení, s výjimkou případů krátkých citací jako součásti kritických článků a recenzí.

**PŘEKLAD** Veronika Němcová

**JAZYKOVÁ REDAKTORKA** Kristýna Kejdušová

**ŠÉFREDAKTOR** Jan Linhart

**JAZYKOVÁ KOREKTURA** Soňa Doupalová, Kateřina Najmanová

**GRAFICKÁ ÚPRAVA A SAZBA** Iva Vodáková – Durabo, Čelákovice

**DESIGN OBÁLKY** Filip Meisel, Ondřej Kulíšek

**TISK A VAZBA** Iva Vodáková – Durabo, Čelákovice

## 1. VYDÁNÍ

Progres Guru, 2022

progresguru.cz

Knihy vychází také elektronicky a jako audiokniha

ISBN tištěné knihy: 978-80-908265-2-6

ISBN ePUB: 978-80-908265-3-3

ISBN MOBI (Kindle): 978-80-908265-3-3

ISBN PDF: 978-80-908265-3-3

Pro Emily O'Conner  
... a každého, kdo hledá, at' už je kdekoliv.

## **Varování**

Tato kniha je určena k žurnalistickému zkoumání limitů a možností lidského těla. Nikdo by se neměl pokoušet praktikovat jakoukoli z těchto metod bez odpovídající zkušenosti, tréninku, kondiční úrovně, bez souhlasu lékaře a dozoru. A i přesto si čtenář musí být vědom, že tyto praktiky jsou ve své podstatě nebezpečné a mohou způsobit vážná zdravotní poškození nebo smrt.



## OBSAH

<i>Předmluva: Dave Asprey IX</i>	9
<i>Předmluva: Amelia Boone XIII</i>	13
<i>Úvod: Vážná věc XVII</i>	19
1: Vy jste vesmír	23
2: Strach a soustředění	43
3: Strach a stav flow	65
4: Nádech	79
5: Výdech	87
6: Nádrž plná prázdnoty	101
7: Nádherná absence chuti	125
8: Červená linie	139
9: Placebo paradox	157
10: Sérum pravdy	175
11: Podivný lektvar	189
12: Smrt, risk a smysl života	221
<i>Techniky</i>	227
<i>Poděkování</i>	239
<i>Slovník</i>	243
<i>Reference</i>	245



# PŘEDMLUVA

## DAVE ASPREY

Většina lidí si myslí, že emoce jsou něčím, co se nám prostě děje. Když nás šéf nutí zůstat v práci přesčas nebo když jsme už postě řekli dětem, aby si uklidily svůj pokoj, nebo když trčíme v zácpě a nestíháme letadlo... Všechny tyto situace na nás nějak působí a my se podle toho nějak cítíme.

Nebo je to jinak?

Jedním z nejdůležitějších kroků, které jsem podnikl při procesu učení se ovládat své vlastní tělo a zlepšovat jeho výkon, bylo mít pod kontrolou nervový systém. Schopnost přenést sám sebe do čistého a vyrovnaného prostoru je naprosto klíčová v tom, jak pracuji, v mé kreativitě, v rodinných vztazích a jak moc se mi celkově líbí život.

Novinář, antropolog a dobrodruh Scott Carney napsal tuto knihu, aby vám ukázal, jak se opět chopit kormidla. Vyvinul techniky ke kontrole vlastních emocí a ještě mnohem více. Také byl schopen ovládat své biologické procesy jako jsou srdeční frekvence, vnitřní teplota a reakce na stres s využitím konceptu, který nazývá „Klín“.

Klín je prostor mezi vaším prostředím a vaší reakcí na pocit nebo podnět, jež je formován tím, co jste si už v životě zažili. Když poprvé zažijete nějaký pocit, tak emoci, kterou k němu v tomto okamžiku připojíte, pravděpodobně pocítíte znovu, když narazíte na ten samý podnět.

Když jsme jednou dělali rozhovor do mého podcastu *Bulletproof Radio*, Carney mi řekl, že kdykoliv něco cítíte, znovu zažíváte svou minulost. Dává to dokonalý smysl. Narodili jste se a nevíte, jaký zvuk vydává varná konvice nebo

jak vypadá kočka. Narodili jste se a netušili jste, zda máma a táta jsou hodní nebo zlí lidé. Narodili jste se a netušili jste, jestli rádi jíte steaky nebo špinavé ponožky.

Strávíte roky svého života zkoumáním světa okolo sebe, zatímco váš mozek organizuje obrovské množství vjemových informací, které může později znovu vyvolat. Každý den života zapisujete do svých mentálních souborů. Vaše interakce s lidmi a předměty během let určují, jak prožíváte svět a všechny zážitky v něm.

Carney nám ukazuje, jak můžeme oddělit smyslový vstup od reakce na něj. Ukazuje, jak můžeme ovládat reakci na vše, co cítíme, na vše, čeho se dotýkáme, a na to, co se děje kolem nás – a jak mozek všechny tyto informace zpracovává.

Carney mi to ukázal, zatímco jsme spolu mluvili. Položil mi otázku: „Bolí tě při úrazu kost nebo mozek?“ Řekneme: „Bolí mě koleno,“ a předpokládáme, že bolest pochází z kolene. Můžeme se dotknout místa, kde to bolí, a bolest zesílí nebo můžeme změnit způsob chůze a bude to lepší.

Pravda je, že bolest vychází z mozku. Ve skutečnosti existují lidé, kteří se narodili bez prahu bolesti, stav nazývaný vrozená necitlivost na bolest nebo CIP. Běžně se stává, že lidé s CIP umírají mladí, protože si nevšimnou raných stadií zranění nebo nemoci. Ta souvisejí s množstvím endorfinů v mozku a nulové citlivosti v místě poranění.

Pocit sám o sobě je bezvýznamný a teprve váš mozek dává smysl tomu, co prožíváte. Například pokud na vás někdo křičí, jeden ze smyslových vstupů je „rámus“. Pokud jste na svém oblíbeném koncertě, vaším pocitem je také „rámus“. Ale jeden pocitový vjem vás rozzlobí nebo vystraší, zatímco druhý vyvolá to, že začnete štěstím tančit. To je okamžik, kdy přichází na scénu životní zkušenost. Někde na seznamu zvuků jste každému typu „rámusu“ přiřadili zcela odlišné emoce.

Nejlepší na Klínu je to, že můžete tento prostor mezi podnětem a reakcí použít k ovládnání toho, jak se cítíte. Vnímám to, když provádím opravdu náročnou léčbu jako je manuální terapie „rolfing“ nebo když dostávám 100 injekcí kmenových buněk najednou. Nebo když si nechám odebírat kostní dřevň bez anestezie, mé tělo zpočátku panikaří a chce s tím bojovat. Mnoho let jsem různými způsoby vycházel bolesti naproti. Říkám si: „Zvládnu to, protože to k tomu

## PŘEDMLUVA

patří a nebolí to.“ Nebudu lhát a říkat, že když mi někdo vrazí jehlu do kyčelní kosti, tak to nebolí. Ale donucení mozku k absolutnímu nepřipouštění si bolesti a paniky funguje. Cítím tak 5 % z toho, co by to bylo původně.

Existuje přepínač. Sami se můžete naučit používat Klín k potlačení bolesti, hněvu nebo strachu a zvýšit potěšení a štěstí.

Carney je dobrodruh a v celé knize vypráví neuvěřitelné příběhy, aby vám ukázal vývoj jeho vlastních proměn v průběhu času. Poskytuje vám praktické tipy, se kterými můžete okamžitě začít, abyste naostřili svůj vlastní Klín a stali se superčlověkem, kterým chcete být.

**Dave Asprey,**

*autor Super Human: The Bulletproof Plan to Age Backward  
and Maybe Even Live Forever*



## AMELIA BOONE

Byly 4 ráno 18. prosince 2011 v Englishtownu v New Jersey. Teploměr ukazoval okolo – 8 °C. Den předtím se téměř 1000 sportovců postavilo na start závodu zvaného *World's Toughest Mudder* (nejdrsnější závod v blátě), kde bylo cílem zvládnout co nejvíce kol 16 kilometrů dlouhé překážkové dráhy za 24 hodin.

Po 20 hodinách závodu, stovkách zdolaných překážek, opakovaných úsecích plavání a ponorech do ledové vody, vše při teplotách pod bodem mrazu, nás zůstalo 13.

Na jedné překážce jsem musela rozbít vrstvu ledu, abych se mohla ponořit do vody. Zvedla jsem plachtu a držela ji až do doby, než přiběhl poslední dobrovolník, který byl dostatečně odvážený, aby zůstal v závodě. „To je zatraceně absurdní, že?“ ptala jsem se se smíchem.

„Ale nikdy jsem se necítila víc naživu,“ říkala jsem si navíc pro sebe.

Co mě tedy udrželo ve hře, když to 99 % mých konkurentů vzdalo? A co mi umožnilo v několika následujících letech vyhrávat mistrovství světa v překážkových závodech? Mně, firemní právniče s chabou atletickou průpravou. Co mi pomohlo opakovaně zvládat drsné podmínky tak, že jsem nakonec dostala přezdívku „Královna bolesti“?

Nebylo to výstrojí ani nějakým druhem vynikajících sportovních schopností. Koneckonců, byla jsem dítě, které umíralo po stometrových sprintech celé své dětství. Na základě toho by nikdo netipoval, že se o 20 let později proslavím jako světová šampionka.

Nikdy jsem nepřišla na slova, kterými bych popsala to, jak jsem byla schopná dosáhnout toho, co jsme dokázala. Nedokázala jsem určit, proč jsem byla úspěšná. Ve spoustě rozhovorů v průběhu let jsem se opakovaně zarazila, když se mě novinář zeptal, čím to je, že jsem tak dobrá v podmínkách, které ostatní donutily skončit. Vždycky jsem si myslela, že jde o nějaký druh inherentní schopnosti, s níž jsem se narodila. Ale toto vysvětlení mi nikdy nestačilo.

Když jsem však jedné zimní noci poprvé potkala Carneyho, který mi popsal svůj další knižní projekt jménem Klín, věci najednou zapadly. Při popisování své teze a všech možností jejího využití, které se zavázal otestovat a vyzkoušet, popsal a dal název věcem, které jsem po celou dobu cítila, ale nikdy jsem nenašla správná slova k jejich popisu.

Aniž bych něco takového tušila při svém prvním závodu *World's Toughest Mudder*, byl klíčem k úspěchu Klín – byla to moje schopnost oddělit logickou lidskou reakci („přestaň s tímhle nesmyslem a vypadni odsud“) na podnět (plavat skrz zmrzlý rybník při teplotách pod bodem mrazu).

To neznamená, že jsem necítila bolest nebo že nebyly okamžiky, kdy jsem byla opravdu nešťastná. Ale dokázala jsem vytvořit prostor (Klín, pokud chcete!) mezi tím, co se dělo kolem mě, a tím, co se dělo ve mně. Vzala jsem vstupy, které mi dávalo okolní prostředí, ale výstupy jsem dokázala pozměnit. Prostřednictvím tohoto procesu jsem byla schopná najít potěšení v utrpení a výsledkem toho byla schopnost jít dál v momentech, kdy by to ostatní již vzdali.

Skvělá věc na Klínu je to, že to není něco, co je u některých lidí vrozené a u jiných ne. Jak uvidíte v této knize, všichni ho v určitých okamžicích do jisté míry používáme. Nejúžasnější věc na tom je, že jakmile si toho budete vědomi a jakmile se jej naučíte používat, jeho možnosti jsou neuvěřitelně rozsáhlé. Jistě, můžete ho použít například v dlouhých vytrvalostních závodech nebo při výstupu na vrchol Kilimandžára bez oblečení, ale stejně tak ho můžete použít, když trčíte v odpolední zácpě nebo když čekáte v řadě na úřadě.

Žijeme ve světě, kde lidé touží být nakrmeni řešeními. Všichni chceme znát tajemství, ale nechceme pro to nic udělat. Pokud jste jako já, můžete být už lehce unaveni ze všech těch „hacků“ neboli vychytávek. Minulé desetiletí bylo plné takzvaných zkratek, které vám mohou zlepšit život: Jezte maso! Jezte pouze rostliny! Spěte v pětiminutových intervalech! Sprchujte se pouze studenou



## PŘEDMLUVA

vodou! Seznam je téměř nekonečný. Možná se ptáte sami sebe, zda je jich tato kniha také plná.

Naštěstí to tak není. Nemusíme být nakrmeni rychlejšími a pochybnějšími řešeními. To, co potřebujeme, je metoda a rámec, který se bude přizpůsobovat neustále se měnícím podnětům a problémům v našich životech. A to vyžaduje praxi, tvrdou práci a neustálou zvědavost ohledně toho, jak prožíváme okamžiky v našich životech. Bylo to něco, co jsem léta zdokonalovala, roky opakovaného vystavování se různým podnětům a obtížným situacím – a stejně jako všechno, je to pro mě stále nedokončená práce. V každém závodě a při různých životních situacích používám Klín.

Loni jsem na své zrcadlo v koupelně nalepila poznámku. Píše se tam: „Pokud očekáváš, že budeš trpět, budeš trpět. Pokud si myslíte, že vás to bude bolet, bude to bolet. Pokud si řeknete:, Toto je prostě úžasné a nikdy jsem se necítil víc naživu,‘ radost a smysl najdete v každé situaci.“ Mysl je mocná. Klín je mocný. Naučte se je používat moudře a naučíte se žít.

**Amelia Boone,**

*čtyřnásobná mistryně světa v překážkových závodech*



**KLÍN: EVOLUCE, VĚDOMÍ, STRES  
A KLÍČ K LIDSKÉ ODOLNOSTI**



## ÚVOD

# VÁŽNÁ VĚC

**Jsem milion kilometrů vzdálený** od všeho známého a rozhoduji se, zda mám vložit svůj život do Tonyho rukou. Výškou mi sahá k ramenům. Má na sobě široké džíny, pohorky a červené fotbalové tričko Adidas, které obepíná jeho velké břicho. Je to úplně obyčejný muž a na první pohled by vás nezaujal ani na poloprázdné ulici. Ale v jeho očích a andělském úsměvu něco je. Něco, co vyzařuje spokojenost.

Luzma mu překládá moje dosud neurčité myšlenky o spojení a vědomí.

Přikývne. Poté zvedne ruku do vzduchu a naváže oční kontakt, jaký jen jde v téměř úplné tmě. „Musíš vědět, že vše, co se stane dnes večer, není divadlo. Je to vážná věc. Ačkoli vypadám jako obyčejný muž a nenosím peří a masky, jsem šaman. Dnes v noci se spojím se světem duchů,“ řekl a stále se snažil pochopit, proč by někdo letěl přes polovinu zeměkoule, aby ho navštívil kvůli něčemu, co není otázkou života a smrti.

Z letadla jsem vystoupil teprve před pár hodinami. Stále jsem cítit jako mezinárodní let. Ale jsem tu s otázkami, na které možná nikdy nedostanu odpovědi. Bójím se toho, co se bude dít dál. Jsem vůbec ve správném duševním rozpoložení, abych to zvládl?

Odted' budu otevřený všemu, co se během obřadu stane. Potlačím své pochyby a odevzdám celou svou mysl zážitku. Luzma mi navrhuje mantru: „Cokoli se stane, řekneš si: *Přijímám.*“

O pár hodin později scházím po cestě amazonskou džunglí.

Je úplněk, ale Mléčná dráha jasně svítí na obloze. Džungle je oživlá cvrliká-

ním ptáků, hmyzem, žábami, vrzáním stromů, opicemi a bůhví čím dalším. Zní to, jako kdyby všechna stvoření navzájem konverzovala. Jedno zvíře vykřikne a milion zabzučení a zavřčení se vrátí v odpovědi nazpět. Zajímalo by mě, co říkají. Asi patnáct minut se naše čelovky odrážejí od zablácené cesty, dokud nenarazíme na chatrč, v níž bude ceremoniál probíhat.

Dveře při otevírání zavrzou a já uvidím něco kolem deseti lidí ležících v kruhu na levných pěnových podložkách uvnitř příbytku. Jediná svíčka uprostřed místnosti poskytuje mihotavé světlo, které vrhá tmavé stíny na strop a podlahu. Vedle každé podložky je tmavě šedý kbelík.

Tony přichází přibližně o půl hodiny později.

Drží dvoulitrovou plastovou lahev na vodu, která je do poloviny naplněna černým hustým sirupem. Hledá si místo k sezení – špalek ze dřeva na západní straně místnosti. Pohrává si s lahví parfemované vody, známé jako *aqua de Florida*, a drží nefiltrovanou cigaretu.

Místnost rezonuje tichem a očekáváním.

Čas ubíhá pomalu, dokud si Tony nezapálí jednu z cigaret. Postaví se na nohy a vydechuje obří oblaka tabákového dýmu do čtyř směrů. Kouřovými signály zahajuje ceremoniál. Luzma mi šeptem vysvětluje, že tabák čistí energii v místnosti a zve duchy dovnitř. Tony sedí na zemi, zašeptá pár slov do plastové lahve a foukne více dýmu do jejího otvoru. Vše začíná. A já nemám tušení, co se bude dít.

Tony do země vydupává rytmus, který začíná jako vzdálený rachot a pomalu roste s jemnou intenzitou srdečního rytmu. Olízne si rty a jemně píská. Je to jednoduchá melodie, kterou si matně pamatují z dětství. Ale ne nějaká, kterou bych se kdy učil. Hvízdot se změní ve zpěv, který by mohl být ve španělštině nebo domorodé řeči quechua. Poté opět hvízdá. Možná jsou to zvuky, jež k němu přicházejí z éteru bez nějakého hlubšího významu.

Chvilí to tak pokračuje. Když dozpívá, otočí se k vyzáblému muži po své levici a naznačí mu, že je čas vypít lektvar. Muž poklekne před Tonyho. Sepne ruce jako při modlení. Tony uchopí jeho kostnaté prsty a spolu se kývají sem a tam a něco říkají. Tony pokládá otázky. Když je spokojený s odpovědí, nalévá do křehkého plastového pohárku černou tekutinu a natáhne ruce ke světlu svíčky. Pohárek se mu zdá málo naplněný a dolévá ho až po okraj. Muž se napije, chuť nápoje mu zkříví tvář. Vráť se zpět na svou podložku.

## VÁŽNÁ VĚC

Rituál absolvují všichni v kruhu.

Sleduji, jak Luzma bere pohárek do svých rukou. Zkontroluje množství, zašklebí se a v nesouhlasu potřese hlavou. Tony dolévá zbytek zpět do lahve a nabízí jí, co zbylo. Luzma to do sebe vyklopí, jako by to byl panák alkoholu. Během okamžiku si sedá zpět na sedátko a vypláchně si ústa vodou ze své lahve.

Po patnácti minutách je řada na mně. Jdu k Tonymu. Ptá se mě, jestli jsem už někdy dříve užíval psychedelika. Prozradím mu, že jsem párkrát na vysoké jedl lysohlávky. Když jsem to zkoušel poprvé, skončil jsem v nemocnici. V psychedelickém omámení jsem řekl kamarádovi, že asi umírám, a ten uvědoměle zavolal sanitku. Pak mi v nemocnici vypumpovali žaludek. Samozřejmě že se o to zajímala policie. Po tomto zážitku jsem se halucinogenům nějakou dobu vyhýbal, ale po pár letech jsem je zkusil znovu. Na *tripu* jsem měl záblesk něčeho, co daleko přesahovalo mé myšlení.

Říkám toho o sobě víc, než bych měl.

Tony přikývne, pravděpodobně nejistý z mé upřímnosti. Nalévá téměř plný pohárek. Žádá mě, abych řekl své jméno, a pak lektvar přiblíží ke rtům a začne šeptat. Když mi ho nabízí, zadívám se na jeho hnědou barvu a zkouším si přičichnout. Úplně mi ochromí čichové buňky, takže nic necítím. Vypiji vše naráz. Má to konzistenci použitého motorového oleje a chuť někde mezi hniječím ovocem a kávovou sedlinou. Mám lektvaru plná ústa a pomalu mi klouže do krku. Pachuť stále nemizí, nehledě na to, kolikrát polknu. Jakmile poslední ze skupiny dopije lektvar, někdo sfoukne svíčku uprostřed místnosti.

Ponořili jsme se do černočerné tmy.

*Povím vám, čeho jsou si poustevníci vědomi.  
Pokud půjdete pryč, daleko, daleko do lesů, a budete velmi potichu, pochopíte,  
že jste propojeni se vším.*

**Alan Watts**





## KAPITOLA 1

# VY JSTE VESMÍR

**Tohle nebude jednoduché,** ale mám něco důležitého, co vám musím říct. Je to druh zprávy, která je většinou vykřičena v nezpochybnitelném děsu. Pokud máte vlohy pro dramatično, můžete vyměnit žárovky v místnosti za ty, co mají odstín lidské krve. Představte si zvuk naléhavosti sirén, jež se blíží a vyžadují každou píd' vaší pozornosti, jakou vaše tělo a mysl mohou nashromáždit. Možná se vaše pokožka začíná brodit v krůpějích potu a vaše oči se rozšiřují v očekávání toho, co přijde. Postavily se vám vlasy i vzadu na hlavě? Cítíte to ve svých kostech? (Mimochodem, pokud nejste člověk, toto platí i pro vás. Klidně zavřte ocasem, zamávejte křídly, vyceňte své tesáky a plácejte ploutvemi úzkostí.)

Připravení? Tak začínáme:

Všichni zemřeme.

Dobře. Vy už to dávno víte. A ano, asi jsem to trochu přehnal. Možná že ve vašem dětství byly okamžiky, kdy nad vámi tato myšlenka visela jako přízrak a strašila vás ve snech. Ale nyní už jste pravděpodobně tento existenční strach dostatečně potlačili, takže můžete v našem světě normálně fungovat. Je pravděpodobné, že pokud nemáte důvod o tom přemýšlet, tak jste se v poslední době smrtelností nezabývali.

Věc se má tak, že všechno živé má svou dobu trvanlivosti. Smrt je natolik jistá, že nevyhnutelnost konce ovlivňuje fungování našich těl. A to nejen ve smyslu reprodukce, kdy se snažíme předat naše geny další generaci, ale i každodenního fungování – veškeré pocity, nervové vzruchy a biologické popudy,