

[Transcript] Čestmír Strakatý / Horáček: Hleďte smysl života, poradím jak. Nejsme šťastní a může za to nejistota, trénujme mozek

Tady je Čestmír Strakatý, vítejte u dalšího dílu mého podkástu, moc děkuju za všechnu podporu na hero-hero.co.l o lomenu Čestmír.

Dnes je mým hostem profesor Jeří Horáček, psychiatr a neurovědec, velmi zajímavým pohledem na svět a všeco jej co se ho týká. Vítám vás dobrý den.

Děkuji za pozvání.

My, když jsme se teď konun bavili před rozhovorem a to je něco, co mě velmi zaujalo. Vy jste říkal, že se vlastně nemáte moc dobře respektive, že doba je zlá, když to tak řeknu?

To je zásadní otázka. Já nevím, samozřejmě málo kdo je schopnit odstoupit od doby, ve které je podívat celé ní objektivně a říct, naše doba je lepší, horší než jiná.

Ale každopádně to asi ceglí, ječina lidí, si myslím, že ta doba, vlastně ve které, že je mne přináší spoustu nepříjemných nebo negativních fenoménů, nedostatek času, záhlceň, nejistota a podobně.

A to jsou samozřejmě i děje, které v dějnách se vyskytovali, v lidské dějny si dělí na období, která jsou uklidnější, která jsou snáze vlastně jako predikovatelná, člověk snáze odhadné, jak je to bude zaměstíc za rok, za dva roky.

A pak jsou období v dějnách, které jsou jako méně predikovatelné, dá se hůř předpovědět, jak to bude zaměstíc za rok a podobně.

A to je právě to období, ve kterém žijeme my, teďka. To je ten fasej, dějná fasej nebo období nějaké.

A právě ta vysoká míra nejistoty a horší jako predikovatelnost.

Jo, to jsme viděli krásně za covidu třeba, čekne vedě se zaměstíc bude živé nebo mrtvé, jestli jeho blízký budou žít, jestli bude další lockdown.

To jsou všechno faktory, které s nějakým způsobem promítají do lidské psychiky a to jak individuálně tak kolektivně.

A v tom individuálním, vlastně na té individuální rovině, s to projevoje jako zvýšení různých úzkostných potíží, nebo vyšší depresivita, nespavost, taky důležitý indikátor.

A na té kolektivní rovině potom, nebo skupinové, to může být k celé řadě vlastně dříve nevídaných a nečekaných dějů, kterých jsme světky teďka.

Máte například na mysli...

Mám třeba na mysli spohybnění pravdy jako takové.

Já jsem měřil tu mysli ty různé protesty, proti systémová hnutí.

To určitě taky.

To, že lidé se trochu staví na zadní předtím mainstreamem a snaží se hledat vlastní cestup.

Přesně tak.

Přesně tak.

Je to jedna věc.

Druhá věc, která to zastřešuje, je prostě nedostate nějaké zřetelné a sdílené vize, kam vlastně směřujeme.

Člověk potřebuje vědět kam vlastně dé v životě a společnost taky za něco, za něco usiluje nebo za něco, za něco se snaží, bouje za něco.

A ten cíl teď ke vlastně není sdílený mezi lidmi.

Což je další signum tempóry, znak doby, že lidé hledají obkýžně, hledají vize, kterou mají následovat.

A která pochopitelně nějakým způsobem potom legitimizuje jejich život a dává mu smysl.

Tak to je další oblast.

Další oblast, kde se to znejštění projevuje poměrně vydrzně.

[Transcript] Čestmír Strakatý / Horáček: Hledejte smysl života, poradím jak. Nejsme šťastní a může za to nejistota, trénujme mozek

Potom je právě spochybnění pravdy a výrav různé smysly, konspirační teori.

A což je věc, která mě teď jako velmi zajímá, jako fenomen ke studiu.

Protože to je závažný problém, který ohrožuje nenom druševní zdraví, každého z nás, ale také liberální demokracie jako takovou.

To jsou vážné věci.

A když říkáte kolektivní, že to je jedna z těch kolektivních reakcí na to, jak ta doba je dynamická, jak žijeme v takovém tom kvasu oproti, oproti jiným dobám, kde byly možná klidnější čili.

Projevuje se to tento krát, ne? Vždycky to asi projevovalo stejně.

Ale tento krát se to projevuje třeba tím, že lidé právě vyhledávají tu vlastní pravdu, nebo spochybnění pravdu a tak dále.

A někdo by možná nabítnul, ale dezinformace tu přece byly vždycky.

V první situálce byly dezinformace.

V druhé situálce před 300 lety tu byly nějaké dezinformace.

Určitě, ale dezinformace samozřejmě stejně kolež, klám.

Jo, to jsou věci pro paganda, manipulace.

Jo, to jsou všechno fenomény, které jsou, známe to, není nic nového, ale to, co je nové, je tento fenomén u vnitr hiperkonektovaného světa.

Tato taková to míra propojení mezi lidmi, jako nebývala, jak mohle vlastně vezmete lidskou společnost.

A propojí, tak se objevují emergentně, tam to se vynoří fenomény, které jako nebyly a ty mají potenciál synchronizovat chování lidí.

Takže nakonec to vede k tomu, že se lidi se berou zautočili na kapitol, což jsme viděli všichni.

A to je ten problém.

To jsme na staré psychologické mechanizmy, nebo známe nic zvláštního, zasazené do nového kontextu, zvýšené pro pojenosti, vedou něčemu, co tady dřív nebylo

a co je dobré studovat, snažit se tom porozumět a negativní dopady nějakým způsobem mitigovat nebo im zabránit.

My se změňoval, že to je něco, co může poškodit psychiku, nebo poškozuje to psychiku člověka.

Je to takto znamená, že i třeba to, že člověk propadne dezinformacím.

Já to nechci moc karyklovat, protože ono to vlastně má jako racionální základ, že to, že člověk hledá něco, nebo vyřikáte,

nemá co následovat, tak hledá co následovat. Je vlastně úplně přirozené.

Je to přirozené. To není přirozené. Není to nic zvláštního, nebo nepřirozeného, ale nebývali je ten rossach.

Bavíme se o konspiračních teoriích, tak ty vždycky byli pochopitelně.

Je to nějaké vysětlení, abych jsme si řekli, co to vlastně je konspirační teorie.

Konspirační teorie, aby jsme definovali, je prostě nějaké zjednotušené vysětlení situace,

nebo světa, které založené napřed pokladu, že existuje nějaká skupina,

kteřá pracuje ve skrytu, kteřá je skryta, kteřá s nám manipuluje,

kteřá má s námi zlovolné úmysly.

A ta životní situace negativní ve kteřé jsem,

jakým vysětlitelná, je to vyná někoho zednářů, iluminátů.

Jo, to takovýhle prostě zjednotušený vysětlení.

[Transcript] Čestmír Strakatý / Horáček: Hleďte smysl života, poradím jak. Nejsme šťastní a může za to nejistota, trénujme mozek

Je to teda příběh, který zjednotuší komplexní problematiku, no bo komplexní složitou životní situace zjednotuší a výsledkem je zjednotušené řešení.

A to je to nebezpečný. To řešení je zjednotušený, to znamná řekne, eliminujeme ty, nebo oni, a ono bude všechno pořádku, a ono pořádku nebude. Ty problémy jsou komplexní a musí se řešit prostě složit, a ne zjednotušeně, naopak složitá, složití problémy, že složitě řešení a nejednoduché řešení.

Jednoduchý problém, jednoduchý řešení, složitý složitý.

A tady vlastně jako by se to, jako by se to mícha, což je jeden problém, který s kými konspiracemi je. Samozřejmě, konspirace jsou tím atraktivnější, čím víc je do banejista, v různých obdobích, jako morových epidemii, jen po dlouhodobých válečných konfliktů, za 30 leté války byla různá chyljastická hnutí a různá jako myšlenková hnutí, která přesně toto leto následovala, tuto strategii.

Ale v množem případě to je problém, který se vyskytnul tady znovu, v důsledku nějakých podvíně, které případně si musím trochu ještě vysjetlit, a týká se celého světa, což je všechno všech států, protože ten svět je propojenit nějakým stoupá rzyko. Já občaslyším v soběslosti s tím, o čem se bavíme, že nikdy jsme si nežili tak dobře jako teď.

Době, protože huduba je nižší, bohadství je vyšší, máme se z kvěle všichni nebo všichni asi nejle, minimálně my tady si asi máme z kvěle, to je něco, co byste rozporoval.

No samozřejmě, rozporovadnou očetě bych si o tom rád popovídel, třeba s těmi, kteří to tvrdí, protože teď jsme řemné škastnější době, jsme spokojení vychází z nějakých udajů nebo z nějakých proměných, kterými se to měří.

Kojenecká umrtnost bez pochyby je nejnižší, co by byla v dějnách, třeba, kdyby jsme to řekli,

[Transcript] Čestmír Strakatý / Horáček: Hleďte smysl života, poradím jak. Nejsme šťastní a může za to nejistota, trénujme mozek

nebo ekonomické zabezpečení,
lidí ruchodové zabezpečení,
to to takhle bezpečná ta doba nikdy neběla.
A když se lidi zeptáte, jste šťastný,
jste spokojení, víte pro žit,
víte co je smysl vašeho život a víte,
tak oni řeknou, ne, jsem nešťastný,
nevím, hledám smysl, nemůžu ono jít,
nemám čas na nic,
nemám čas na sebe,
než na sebe vůbec nemám čas
převod ráne do večera něco,
pracují, nebo někde jsem zaměstnán,
nějakou technologii, která konzumuje můj čas,
tak, tak,
proto to, jak poskládáte ty,
jak poskládáte ty,
vlastně ty složky toho, co potom označíme
jako well-being nebo škesky,
tak pak vám víde ten důsledek, samozřejmě,
takže to, co já tvrdím,
je, že určitě naše doba
není úplně šťastná,
řekáme si nejšťastnější,
a měli bychom se snažit,
prostě říct, proč co dělá dneska
za těchto podmínek,
lidmi nešťastnými, a v tom jim
se snažit pomoc.
Když jste říkal, když se zeptáte člověka,
jaký je smysl života, tak já mám pocit,
že to jsou docela těžké otázky
na to, na to ptáče člověka.
Kdybyste se měl zeptat, jaký je smysl mého života,
tak já vlastně nevím,
bych vám dokázal odpovědět.
No, tak na to máte celý život,
jako zvířata smysl života, je věc,
o kterou člověk jako usiluje,
ale musí vědět, že to hledá,
protože když to nehledá,
tak přijde chvíle,
kdy to bude

[Transcript] Čestmír Strakatý / Horáček: Hleďte smysl života, poradím jak. Nejsme šťastní a může za to nejistota, trénujme mozek

jako poměrně značné problém.
Ta chvíle je před námi, je předka jedním z nás,
my se na ní nekejší,
ale ona tam je, to je chvíleady,
končí na život, a tam na jednou se ukáže,
jestli člověk pockivě se ptá,
proč vlastně, že já jaký smysl
život má, protože když ten smysl
jde, nebo se nesnaží hledat
a nedodáho tam,
tak ten život na koniec víde poměrně
nesmyslně.
To je subjektiv, ne?
Každý se to může...
Já neřekám, že je nějaký
jeden ideální smysl života.
Je o to usilování,
aby jsme ho hledali,
a na to usilování je potřeba
mít chvíle kuklit, mít možnost odstupu,
nepracovat od rána vodů,
jsme v 9. do večály,
když se to mluví e-mail,
mít možnost prostě přemejšlet
sám osobě a nebytom na pojenej
prostě na displej mobilního telefonu.
Jo, to jsou, to jsou, to jsou,
to jsou ty věci.
Smysl života je velký problém,
je to úkol, každého z nás,
já nevím, jaký má vytváš,
snažím se najít svůj,
dám mi to plnopráce,
ale je jeský tu práci tomu věnovat.
A tak snažím se vám?
Jo, jo, jo, snažím se o to.
No, to takhle úplně se říct,
jako nedá, ale učité by to souviselo
z něčím jako poznání, hledání,
snáha zasazení sebe do kontextu,
který nebude tak bezysmyslné,
jako kontext
lidské existence,

[Transcript] Čestmír Strakatý / Horáček: Hleďte smysl života, poradím jak. Nejsme šťastní a může za to nejistota, trénujme mozek

pokam, že kdy výmáme sami sebe
jako ten jediný etalonvo, který jde,
když to takhle má člověk postavený,
že já jsem to vo co deje,
vo co já kultivu, vo co usilu,
tak jak říkám,
vorezontu par desetí letí
do konceptu, u každýho,
což není žádná novinka,
takže je dobrý se na tom pracovat.
A hledat, jak to udělat,
aby můj život dával smysl
i přesto, že jsem smrtelný.
Já musím říct,
že čím jsem starší a čím více
zabývám těmi toho táskami
jako svém volném čase
v uozovkách, tak mám větší
prochopení pro náboženství.
Že vlastně rozumím tomu,
proč je
důzných jako prozření
a dotklo se mě bůh a tak podobných
skúšeností, které bych nechtěl
jako tačovat, ale že vlastně
rozumím tomu, proč je
z pragmatického hlediska
toho, o čem se bavíme,
pro člověka vlastně
pohodlnější
a věřit v bohá
a posmítný život, nebo převtělování,
nebo cokoliv z těch jednotlivých
náboženství, co navízejí,
protože to vlastně strašně
já s kým souhlasím
a nechci dělat, aby to zňalo
jako
proti nábožensky, co řeknu,
před takto ne myslím.
Já mu hlubokou úctu
ke všem náboženských
k vidíře jako takové

[Transcript] Čestmír Strakatý / Horáček: Hleďte smysl života, poradím jak. Nejsme šťastní a může za to nejistota, trénujme mozek

a ke všem náboženským směru
a všechno pohrádku.
Nemám s kým žádný problém.
Nicméně, z toho pohledu,
který vy zminujete,
náboženství je vlastně příběh
do kterého já sám sebe
sám sebe zasadím.
Abych to byl schopný udělat,
tak musím přimovň ten myšlenkový rámec
a nechtít, aby ho
aby byl dokazatelný
jako logicky, nebo vědecky.
Takže výra vlastně dobrovolný dar,
kdy já se vzdávám
potřeby důkazu
pro to, čemu dávám tu víru.
Je to dobrovolný akt, který vyžaduje
jisté sebe zapření
v tom, že já dávám tu víru.
Kdyby ten můb byl dokazatelný,
tak to není výra, ale je to evidence.
To pak není výra.
Tohle je výra.
Samozřejmě
věřící lidé
neustále,
většiná, věřících lidí
jsou neustále konfrontování
s nějakým pochybnostmi,
si ta výra směřuje,
s právnými směrem, si to byl
dobrý dar.
Já jsem pracoval jako psychiater,
psychotrapeutycky, se spoustu
jako hluboce věřících
s faráři, s jebkyškami.
Jo takli, jako dymekterí,
jako jsou hluboce v té výře a profesionálně.
A mě kom to pomáhá,
ale neuplně každému.
Ne každému,
jsou chvíle krize, kdy na jednou

[Transcript] Čestmír Strakatý / Horáček: Hleďte smysl života, poradím jak. Nejsme šťastní a může za to nejistota, trénujme mozek

je to krize výry a ta výrasel,
že je jiný myslivi. Když výra
všechno v podrátku,
nemusí fungovat u každého bryto,
vyžaduje prostě to, co jsem změnil.
Když se potřebuji důkazu,
což je velká věc.
A já si myslím,
nebo mógu představu, možná trošku naiví,
že je možné
ten
nějakým způsobem najít
řešení problému naši existenci,
tak aby to bylo platné jako pro všechny
a nebylo potřeba
toho to vzdávní se sebe sama
tak velkého, když se rozhodnu,
že budu věřit nějaký příběh,
který je označovat jako kréd, jako ta výra.
No a co to je tady?
Říkáte, že věříte,
že něco takové existuje?
No mám představu,
ale to asi by nám nás stálo
celý ten rozhovor,
že to je tak jako na semestru,
jako si potom povídat,
než bychom se k tomu dostali.
To jste načrtnou.
Já řeknu přibližně,
jak by jsem si já představoval,
že by se na to dalo jít, nebo
hlavně nechci naším posluchačům
introjikovat nějaký řešení,
že jak říkám, to je úkol každého z nás.
Říkáte, že jsou ještě inteligentní.
Ne, ale jako...
No to jo, ale
jak jsem říkala, je to úkol
každého z nás.
Když máme nějaký obtížně řešitelný problém,
jako třeba problém otázky naší
vlastní existence,

[Transcript] Čestmír Strakatý / Horáček: Hleďte smysl života, poradím jak. Nejsme šťastní a může za to nejistota, trénujme mozek

tak problémy, které jsou
obtížně řešitelné, nebo do konce
i úplně řešitelné,
se dají řešit v okamžiku,
podmínky.
To je takové jako pravidlo,
který jsem přišel a použel motřa psychotrapy.
To znamená, člověk
zaprvé může změnit premisu
před poklady, ze kterých vychází.
Řešení, které
je tady nechvíli
neřešitelné, nebo nevychází to řešení,
takže změnit premisy podmínky
vysětli. A nebo
druhá věc, co můžeme udělat
v případě, že jsme vystavení nějaké bo neřešitelnému
problému, tak je
vzměnit kontext, to znamená rámeček,
uvnitř, kterého
uvnitř, kterého
příběh řešíme.
Příběh
nebo problém, problém naší
existence vychází z jakých premis.
To premisa a jasná,
to, o co dě,
jsem já, moje existence.
Tějde set na
24. molekul, které
jsou v dané chvíli integrované
metabolickými dráhama, které by tváří
to, co se monej i říhoráček
a co se prožívá, taky jako
i říhoráček. To dle je to, o co dě
a tuto existenci
já jsou hní starám a snažím
se ji uchovat.
A najít pro nějakým,
který jsem smysl, bezpečí
a taky jakým
jako domeček, kde se bude dobře
této existenci, jako

[Transcript] Čestmír Strakatý / Horáček: Hleďte smysl života, poradím jak. Nejsme šťastní a může za to nejistota, trénujme mozek

dařit. Což,
jak já bychem to být na Ford.
Což nejde, protože jsme smrtelní
kdybych, kdybych bych bych s mnem
byly natarvalo, tak nemůže
jít do nové a nic nového vzniknou
vzniknou vzniknou a věci vznikají a zánikají,
to je známí od
předsokratických filozofů, jako největší moudrost,
která je, že aby něco molovu
vzniknout, něco musí zaníkrout. Už napřesal
Anaksimandros, první
jako z filozofů
Evropských.
Takže a ta přemysla, když se změní
tak na jednu naše existence
vypadá netká radosně. Řeká
příklad, jak to řešit, jaký můžeme změnit,
no tak to, co jde, nejsem já, ale to, co jde, je logika,
jakého procesu još, já jsem součástí.
Ten proces může být proces evoluce, proces život a
pravd genu, který přes generace přicházejí.
Do mě vstoupili zase do někoho, do někoho přijdou.
Je to netře, když to je jednou duším?
No, no, děky, no, děky, děky, no, řekne,
jsem tu smysl život, a mi dávají děti,
taky děti, taky na Bohu želů mřou.
Takže, to musí, řekám, musí proces, nemůžete být jako ta entyta,
jo, jako, jo, já se mi to dáří úplně, úplně popsat, ale...
Ne, já myslím, že se vám to, jako je to samozřejmě...
Co, ale ono to jako netriviální, ono to, jo, je to složité.
Je to složité, je to komplexní, a čeku to těžko,
jako jde do hlavy, protože jsme zvyklí myslet, myslet jinak,
ale to myšlení vychází z nějakých přemys,
a když se zamyslíme nad tím přemyslem a změním,
tak na jenu to můžete prskě se to řešení objevit.
Problem naši existence má pohodový řešení, když se děláme,
to, o co dé, nejsem já, ale to, o co dé, mě,
je to, čeho já jsem součást, a tak už za to součást,
už si můžete dostat kdy, cokoliv, a je to univerzální pravidlo.
Může to být náboženství, nějaká výrá, nějaký, prostě dogma,
může to může, tak řekám, geny, prou života, prou tvývoje,
historie, cokoliv, ale už to je úlevný a určitě to je posunné.

[Transcript] Čestmír Strakatý / Horáček: Hleďte smysl života, poradím jak. Nejsme šťastní a může za to nejistota, trénujme mozek

U možným to čeku, jako hlupší pohled i na sebe sama
a na to jistou tragiku, která z naším životem je spojená.
To, o co jde jsem já, jak říkáte,
je něco, co prostě dlouhodobě nemůže fungovat?
No, může to fungovat, no, nefunguje to, no, tak jak by to mohlo fungovat.
Já si umem představit, že když je někdo extrémně bohatý
a spokojený se svým životem a vce vším, tak...
A pak umělá na kardsidom pankrátu, tak co?
Tak na tom stejně jako každý druhý.
Ale může být furt spokojený, nebo...
No, je stejně nespokojený, jako, kdyby nic neměl,
tak to námá věc, tak z medicíny jako, tak já jsem doktor, takže...
To mám muže potvrdit, jako vám potvrdit, jako každého.
Mluvím je trošku jako v lehčím toho, no, v ovážných věcích,
ale já jsem moc rád, že o nich se bavíme, že nakonec,
jako todle jsou ty podstatní měci a ta společnost, společnost...
To přijde strašně inspirativní a pokud se bavíme o tom,
že lidé nejsou šťastní, což je fakt,
když se máme objektivně dobře, tak ten problém někde je.
A ten problém asi je i v tom, že ta doba prostě je taková,
že nás vedek tůma, bychom se soustředili víc na sebe,
než přemýšleli o nějakém přesahu a o tom,
co jste zmínil, o tom, jak jsme jsou části něčeho, co je trvalejší,
řekněme, protože jsme pořád ná, a tak to budu trevělezovat,
ale jsme pořád na těch mobilech, sociálních sítích,
poholcení svou existenci, lajky, s dílením kritikou, politikou,
opravdu pěnou dní, dolo by se říci.
Přesně tak, jo, a pokud si dává pozor, aby
jsme to jako nekritizovali, prosky tak to je, tam není prostor,
aby jsme to kritizovali, ale...
Tak asi je, ale nic tím neudělám.
No, to můžem s kým udělat, tak jako jsou různé mody,
tak ho zás může být nějaká moda, třeba jiná, která nebo trend,
kterým umožnění lidem žít ve větší lehkosti.
Jo, to je další věc, jo, která je důležitá,
že je sam lehce, nebo ne.
Jo, zeptejte se lidi a uvidíte, co mám říct.
A lehkost je, počít lehkosti, je extrémně důležitá složkašské zký.
Jo, dřeťe svůj život a nebo žijete z lehkosti.
To vám přijde jako hodně těžká otázka, vlastně.
Taky asi zalaží na tom, jak si člověk nastaví to,
jestli se může je lehce, nebo ne, protože každý to má nastavený ne.
A já můžu život může být relativně lehký,

[Transcript] Čestmír Strakatý / Horáček: Hleďte smysl života, poradím jak. Nejsme šťastní a může za to nejistota, trénujme mozek

ale já si budu připravit, jakože je těžký a...

To ne, ta otázka nesívá život, je lehký nebo těžký.

Když se vám žije lehce?

Je sam, že je zlehkosti.

Zlehkosti?

Zlehkosti.

A vám se žije zlehkosti?

Nežije, ale snažím se o to, nebo řekám si, že to je jedna z věcí, o kterou stojí za to usilovat, aby se čemu žilo zlehkosti.

Je to hodnota poměrně vysoko, která postaví na promě, nebo a probuje klienty.

A aby se vám zelo zlehkosti, tak těláte co?

No přemýšlím o vážných věcích a snažím se přijde na to, co jsou tedy v obrady podstatný věci,

kterým pro které stojí za to jim investovat, pozornost a soustřítě.

Když se změnila to nábuženství a říkáte, že vlastně,

když člověk věří, takže vzdá nějakou logiku a nějaký důkaz toho?

Ne, ne, vzdá, jako potřebu toho důkazu.

Tak jsou tu nějaká nábuženství, třeba východní,

nějaké formy buddhizmu a tak dále,

které vlastně na tomto tolik nelpí?

Tak konkrétně to jste změnil, tak buddhismus je,

že to nemá bohá, nemá tu dejitu, které by se ček vztahoval

a je to spíš jako pravidlo a spíš to pravidlo života

nebo pravidlo, jako posazený do toho existenci,

že buddhismus určitě jako je výmka a z těch dalších východních nábuženství,

teoreticky by to mohlo být taoizmus, ale ten je,

ale na nábuženství jako dává lidem hodně,

proto vlastně ten původní čistý buddhismus,

který byl bez bohá se velmi rychle změnil do toho bohatého,

prostě bestiáře nejdůzňších, boddhizatvů a dejty,

které tam původně jako nebyli a které tam o tomto žité nábuženství doplně,

stejně tak to úplně stávujeme, které byl vlastně čistě intelektuální koncept,

jak přemýšlet a tedy hodně tady o tom,

jak výmat dynamiku procesů,

misto lpění na jednotlivostech, ale když potom vidíte, jak je žitý taoizmus,

tak to je zase, proč to jsou chrámy plní,

sádruvých pandiuláků v nejrůznejších, jako bizárních, jako pozicí.

Je to proto, že člověk to potřebuje?

Je to další potřeba, no, je to taková potemistická nebo fetešistická potřeba,

která v těch nábuženství taky je, a která tam dodává na konec tedy postavy,

který se v tý původní myšlenci jako nebyli,

to odráží to lidskou potřebu, to nesoudím v tým případě.

[Transcript] Čestmír Strakatý / Horáček: Hleďte smysl života, poradím jak. Nejsme šťastní a může za to nejistota, trénujme mozek

My tuhle potřebuje, asi máme všichni do istemí, nebo jako, asi záležené od na tom, jak moc člověk spracuje všechno toho. V čem jste mluvil, ale zároveň člověk si asi může najít tento tém v různých věcích, ať už je to politika, nebo je to nové auto, když to úplně vulgarizuje, nebo je to nevím pohledat na ukrajskou válku, něco takového.

Určitě, určitě, určitě, to je jedna z komponent, a to, co jsme řekli, a co asi bych řekl, že jako je i pravda, že vlastně ten potemizmus potom se prostě nakonec dostane i do velmi abstraktních myšlenkoj náboženských směrů, jako je trabudizmus, nebo táho jizmusa, a konec to v tom žitím může převládnout. Já přemyslím na tím, jak vlastně zjednodušit to, co jste řík, protože dubaj složitá a tak dále a podobně, jak být šťastný tedy dnes? Je to fakt o tom, o té tvrdé práci s tím myšlenkou a o tom hledání? Já jsem smžel, já jsem smžel, že to je pocky, pocky, jako hledání. Ale tak to je jenom to...

Nezavírat oči.

To není pro všechny.

No, půjde se, já dělám jako psychotrapy už hned skoro 30 let, psychotrapy vlastně ležba z dálka není takhle abstraktní, to mi tak jako si filozofuju, ale psychotrapy v podstatě je ležba pomocí psychologických prostředků, která nakládá s těmi to procesy, která se snaží vlastně zyskit, když má člověk nějaký polet na svět, který pro něj nevýhodný dělá mu tu psychickou potlíž, takhle má adaptivní, neurotický jako příznač.

Tak vlastně hledáme společně s ním klientem, hledáme proč ten svět vidí takhle, a ne, nějak jinak, takže myslím si, že je to jako celkem věc, která se dál, mám i tu zkušenost, se dál jako univerzálně, to nejsou věci, které jsou pro náky myslit, ale to musí každý můj začít přemešlet v osobie, ale...

Potřebuje vedení.

Potřebuje vedení, nebo studiu, nebo...

Nebo vůbec jako vědět, že toto je to podstatný od co jde, je o což neská na tom pracujem, aby jsme to našim poslukačům spodředku, ale že toto je taky možnost, jak přemešlet potom.

Vy jste změnil ty podmínky pro šíření deserinformaci, když se vrátím o pár minut zpátky, že je pro vás důležité to možná zmínět, nebo nějakým způsobem rozebrat, jaká je tedy teď jsou?

Já se pokusím vysetlit koncept, za kterým pracujem, a který testujeme taky z kolegy, a pro co v centru, mimo jiné třeba, pro co jako vědouce centra pokročili k studii mosků a vědomí v národním úste buduště měl zdraví, což je skupina jako výskupná, která zaměřuje na problematiku vědomí, neuronálních podkladů, moskových podkladů, vědomí.

A v důsledku, podstatě, společenské poptávky, to znamená těch dějů, které teď se, jako vidíme, okolo sebe, se věnojíme také deserformacím, konspiracím, teorím a šíření a možnostem prevence.

A máme takový model, který předpokládám, že asi vy mohl naše poslukače za ojimot, pokusím jsou vysetlit, kdyby něco, když tak nezastavte, kdyby jsme se stráceli, není to plně jednoduchý, ale já se to v pár větách vysetlit.

Potokači už tu nechvíli výžet to, že to dneska nebude jednoduché, takže...

[Transcript] Čestmír Strakatý / Horáček: Hleďte smysl života, poradím jak. Nejsme šťastní a může za to nejistota, trénujme mozek

Tak...

A to je dobře.

V okamžiku, kdy člověk je dlouhodobě v nejstavstavu, tak jenutnost uvědomit, že pro mozek nejstota je toxická, co tím myslím.

Nejistota znamená, tu jsme zmínili, že nemůžu predikovat, co bude za chvíli, nebo co bude urouznu, v nějakém horizontu.

Když to nemůže predikovat, nemůžu to odhadnout, tak to vystavuje nervový systém vysokému stresu. Stres rovná se nejstota, to je to též, nejstota je to psychologicky stres, jsou cirkulující stresu, je hormony, které jsou, které jsou v organizmu.

Té hormony, které jsou spojené se stresovou reakcí, se mne o kortikojdy, a kortikojdy, kdy jsou dlouhodobě zvýšené, tak narušují propojení mozku, narušují snižují počet, počet si napsí a blokuje možnost mozku, aby se učil, vysvětlím.

Mozek je dynamický systém, který se neustále adaptuje na zkušenost, která přichází, každou chvíli, a adaptuje se není tak, že se učí něco nového.

No, tady se učíme, že jsme tady, a je nám tady dobře, a povídáme si, bo zajímavých témat a budeme se to pamatovat.

A teď nám prostou si napsé, které nám toto zachytí naši mozku, když se nám rozovor povede, tak asi nadlouho, kdyby jsme ho nějak úplně prostě zvorali tak na fort, že to budeš všpatná zkušenost.

Tak, ale když stres působí dlouhodobě, tak vlastně blokuje mozku, to učení, blokuje růst nových si napsí.

A nedvový systém, aby se vyrovnal z komplexitu a složitostí světa, má potřebu si najít rychle, jako ochranu předtím, nějaké zjednodušující vysvětlejní.

Takže máme lidi, a covidu třeba nejistota obrovská byla, co bude zavření nic, nikdo z nás nic tak jako neznal, ale jsi tomu nerozuměli, jak byli jsme nějakou nejistí v té situaci.

A pak přišel někdo, kdo nám řekl, covid je proto, protože jeho někdo z nás poslal, nebo někdo s námi manipuluje,

je to o tom, aby jsme se navakcinovali, a pak jsme byli řízení na dálku, jako roboti, jeho někdo přijes nějakým, jako nesmyslem, který by tě to sebevětší nesmysl,

tak poskytuje iluzorní vysvětlejní, to znamená, synží hladinu stresu v tu chvíli.

Kdy se sníží hladinu stresu, klesnou stresové hormony, které do té doby blokovali na učice, jak to teda do vopravdy je,

a výsetkem je to, že se by tvoří nová zkušenost, výrav tu konspirační tohory, která se v tom osku okamžitě a rychle zadrátuje,

vytvoří se synapse, který udrží, jako trvala vzpomínka, a která tomuše na furt, a která ovlivňuje myšleň a světo názor toho člověka, skoro jako by jednou pro vždy.

Člo to je v fyziologická reakce vlastně?

No jasně, že to je to psychologická a fyziologická reakce, to bylo to psychologická reakce s fyziologickým podkladem.

Moc děkuji, že jste doposlouchali, až jsem zbytek rozhovoru, nejdete na hero-hero.co.lomeno.cestmín a uslyšíte v něm třeba tohle.

Hladka MD má vypadá, že měla být první volba při těších formách postromatické stresové poruchy. Ty lidé jsou vlastně na obou těch stranách, jako stejných, oni mají jiné, jinak se projevují, mají jiné svoje výry a tak dále.

[Transcript] Čestmír Strakatý / Horáček: Hledejte smysl života, poradím jak. Nejsme šťastní a může za to nejistota, trénujme mozek

Oni myslí, že jsou blíž pravdě, ty si myslí, že jsou blíž pravdě, tak to je naprosto jako neslůčitelný. Jak vy nad ním přemýšlit?

Prostě o to naprali peníze, propojili dostatčí noctví někde v nějakých jezkynech v Norsku, kde jsou ty servery, prostě dostatční velkým noctví, jak na uronu.

A není tohle desivé?

No desivé, no tak to je, no tak to je.

Mozek by nebyl zaplaven kulkokortikoydy, kulkokortikoydy by nedělali zvýšenou rigiditu myšleň a zvýšená rigidita myšleň, by nedělali to, že ček úvěří každý první belběně, která přijde.

Ta cest taky štěstí pomoci té psychidolecké zkušenosti, asi dává smysl.

Jasně, tak to je to voce, počebuče běřeče, samozřejmě.