

# Cyberpunk, Kaizen a cesta k proměně myšlení: Od dopaminového pústu k volnému bloudění v kognitivních mapách

Záměr tohoto článku je propojit zdánlivě nesourodé pojmy z oblastí cyberpunku, psychologie, osobního rozvoje a neurovědy do koherentního celku. Začneme u základních stavebních kamenů: cyberpunková estetika, *kaizen* (neustálé zlepšování), práce s dopaminem a novost podnětů. Následně se ponoříme do kognitivních map, rekonstrukce vzpomínek, kreativního a rutinního režimu mozku či do tzv. „dopaminového pústu“. Objevíme také souvislosti mezi divergujícím a konvergujícím módem myšlení, vlivem endorfinů a teorií mysli. Na závěr se dotkneme propojení pohybu s myšlením a toho, jak tělo slouží jako základní měřítko lidské zkušenosti, ať už reálné nebo virtuální (VR).

## 1. Cyberpunk a Neuramancera: Technologická vize změny

Kyberpunková estetika představuje temnou, futuristickou vizi světa, v němž jsou hranice mezi člověkem a strojem setřeny na prach. *Cyberpunk* byl popularizován díky jako je román „**Neuromancer**“ (1984) od Williama Gibsona [1], jehož český překlad se někdy označuje jako „Neuromancer“ či „Neuroman“. Často se setkáme i s pojmem „Neuramancera“, který může být neoficiálním označením překladů či adaptací. Pro cyberpunk je charakteristický *transhumanismus* a rozvíjení lidských schopností pomocí technologií – implantátů, rozšířené reality a virtuálních světů.

Současná neurověda a kognitivní psychologie tuto vizi do jisté míry naplňují. V neurotechnologických vidíme možnosti využití implantátů pro rehabilitaci, pro rozšíření smyslů či tzv. *BCI* (*Brain-Computer Interface*) [2]. V těchto futuristických kulisách můžeme bloudit vlastním vědomím podobně, jako v literárních dílech (např. „**Neuramancera**“), která se neostýchají mísit realitu s virtuálními prožitky.

## 2. Kaizen: Cesta (Do) neustálého zlepšování

Termín *kaizen* (改善) pochází z japonského prostředí a doslova znamená „zlepšení“. V korporátním prostředí je *kaizen* spojován s procesním managementem, kde se postupně vylepšují jednotlivé kroky a nenásilnou cestou se dosahuje inovací [3]. Tento princip je ovšem aplikovatelný i do osobního rozvoje, kde nahrazuje radikální změny drobnými, ale trvalými krůčky.

Japonec by použil i termín *Do* (道), který značí „cestu“. V kontextu osobního růstu či bojových umění (např. *kendó*, *aikidó*) jde o kontinuální cestu ke zlepšování těla i mysli. *Kaizen* se pak stává stálým vnitřním motorem a podporuje i základní lidskou vlastnost – **zvědavost** a touhu po *novosti*, která je spojena s vyplavováním dopaminu.

## 3. Dopamin, novost a dopaminový púst

Dopamin je neurotransmitter, který se v mozku uvolňuje ve spojitosti s odměnou, motivací a očekáváním [4]. **Novost** (nebo-li *novelty*) hraje klíčovou roli v jeho uvolňování: když se setkáme s novými podněty, mozek vyhodnotí situaci jako potenciálně prospěšnou či nebezpečnou a dopamin nás motivuje ji prozkoumat. Tato vysoce adaptivní funkce ovlivňuje naši zvědavost, kreativitu a chuť učit se.

V posledních letech získává popularitu tzv. *dopaminový půst* (angl. *dopamine fasting*), jehož myšlenkou je dočasné omezení vnějších stimulů (např. sociálních sítí, sladkostí či dokonce konzumace hudby a dalších příjemných podnětů) tak, aby mozek „odpočíval“ a resetoval se [5]. Kritici tvrdí, že termín „půst“ je zavádějící, protože dopamin se uvolňuje neustále a není možné jej na 100 % „vypnout“. V jádru tohoto konceptu však jde o vědomou práci s pozorností a záměrným omezením přestimulování, které může vést k vyhoření, ztrátě motivace či zhoršení schopnosti soustředit se.

## 4. Kognitivní mapy a rekonstrukce vzpomínek

Náš mozek si o světě ukládá tzv. *kognitivní mapy*, jakýsi mentální model prostředí a souvisejících vztahů. Pojem zavedl psycholog Edward C. Tolman ve 40. letech 20. století, když zkoumal schopnost krys orientovat se v bludišti [6]. Každý z nás má určitou vnitřní mapu míst, pojmů, událostí a konceptů, která se dynamicky mění s každou novou zkušeností.

### 4.1 Volné bloudění v kognitivních mapách

*Volné bloudění* v kognitivních mapách je stav, kdy vědomě nebo i nevědomě necháváme myšlenky putovat. Tento proces je často spojován s **kreativitou** a vzniká např. při procházce v lese, kdy jsou vnější stimuly nerušící (šum listů, vůně lesa, rytmus kroků) a mysl má prostor pro asociativní myšlení. Podobný efekt má meditace či běh na delší vzdálenosti – umožňují mozku propojovat zdánlivě nesouvisející informace.

### 4.2 Rekonstrukce vzpomínek

Mozek neukládá vzpomínky jako pevné záznamy, ale spíše je **pokaždé znovu rekonstruuje**, když si je vybavujeme [7]. Proto jsou vzpomínky tak náchylné k *chybám*, *zkreslení* a ovlivnění kontextem či emocemi. Chceme-li pracovat se svou minulostí, měli bychom mít na paměti, že přehrávání vzpomínek je tvořivý proces podobný stříhu filmového materiálu.

## 5. Kreativita vs. rutina a konvergentní vs. divergentní myšlení

Lidské myšlení lze rozdělit na dvě základní formy: *konvergentní* a *divergentní*.

1. **Konvergentní myšlení:** Zaměřuje se na nalezení jediné nejlepší odpovědi či řešení úlohy. Je typické pro standardizované testy, analytické postupy a situace, kde je jasně daný cíl (např. logické úlohy, matematické příklady).
2. **Divergentní myšlení:** Je opakem konvergentního a vybízí k mnoha různým řešením a interpretacím. Je základem *kreativity* a vyžaduje propojení zdánlivě nepropojitelných konceptů.
  - V divergentním režimu tak mozek „bloudí“ v kognitivních mapách, hledá nečekané asociace a nová spojení [8].

### 5.1 Rutina a „výchozí stav myšlení“

Náš mozek má tendenci upadat do rutiny, aby šetřil energii. Rutinní činnosti (např. ranní oblékání, řízení auta stále stejnou trasou) provádíme často *automaticky* díky zautomatizovaným synaptickým cestám. Výhodou je, že je mozek méně zatížen a zbývá mu kapacita pro vyšší kognitivní funkce. Nevýhodou je, že v rutinním režimu se kreativní procesy tolik neuplatňují – protože není nutné „vymýšlet“ nové přístupy. Proto je důležitý **střídavý režim** mezi rutinou a aktivní tvorbou (divergencí).

## 6. Procházka do lesa a pohyb: Tělo jako měřítko

Studie naznačují, že **pohyb** – ať už jde o krátkou procházku nebo o sport – podporuje *neurogenezi* (tvorbu nových neuronů) v hipokampu a zlepšuje kognitivní funkce [9]. Navíc při chůzi v přírodě se snižuje aktivace amygdaly (centrum pro stres a úzkost), což přispívá k uklidnění mysli [10]. Také se vyplavují **endorfiny**, které tlumí bolest a přinášejí pocity štěstí.

Tělo lze považovat za základní měřítko všech zkušeností: ať už prožíváme reálný nebo virtuální (VR) zážitek, mozek vždy zpracovává smyslová data, která vyhodnocuje a zasazuje do známých kontextů. U VR je zásadním faktorem „ponoření se“ (immersion) a schopnost mozku přijmout simulované podněty jako věrohodné. To je důkaz plasticity, ale i zranitelnosti lidské psychiky.

## 7. Neurodivergentní a neurotypické vnímání světa

Pojmy *neurodivergentní* a *neurotypický* vstoupily do povědomí zejména díky osvětě ohledně autismu či ADHD. **Neurodivergentní** lidé mohou mít jinou citlivost na smyslové podněty nebo jinak fungující „filtr“ na vstupy. Mozek může zpracovávat informace neobvyklým způsobem, což je někdy výhodou (např. netradiční pohled na problém, originální kreativita), jindy se ovšem setkává s nepochopením okolí.

Rozvoj teorie mysli (*Theory of Mind* – ToM) zahrnuje schopnost uvědomit si, že jiní lidé mají odlišné myšlenky, záměry či perspektivy [11]. U neurodivergentních jedinců může být rozvoj ToM obtížnější či odlišný, ovšem existuje široké spektrum projevů, a proto je nutné k těmto osobám přistupovat individuálně.

## 8. Spojení pojmů v praxi: Kaizenový přístup k vlastní mysli

Jak lze výše uvedené poznatky aplikovat do každodenního života?

1. **Kyberpunková inspirace:** Představte si svou mysl jako propojenou síť dat a neuronových spojů – jakýsi *Matrix*. Uvědomte si, že změna je nevyhnutelná a technologie mohou být užitečné, ale zásadní roli stále hraje naše biologická podstata.
2. **Kaizenová cesta:** Pracujte na sobě *po malých krůčcích*. Vyhněte se radikálnímu přetížení. Malé, ale stabilní změny v denním režimu (ranní rituál, drobné úpravy stravy, meditace) vedou ke kumulativnímu efektu.
3. **Dopaminový půst:** Zkuste si občas dopřát *digitální detox* či *dopaminový reset*. Omezte sociální sítě, hlučnou hudbu a příliš intenzivní podněty, abyste si uvědomili, co ve vás vyvolává závislost či přetížení.
4. **Procházka do lesa:** Využijte pravidelný pohyb v přírodě jako *terapeutický nástroj*. Umožněte mysli volně bloudit v kognitivních mapách a objevovat nové myšlenkové cesty.
5. **Střídání konvergentního a divergentního myšlení:** Uvědomte si, kdy potřebujete analyticky uvažovat a kdy je vhodný čas na kreativní „hluk“ a brainstorming. Záměrné přepínání mezi těmito režimy podporuje vyšší výkonnost i originalitu.
6. **Rutina vs. kreativita:** Rutina šetří energii, ale příliš rutiny otupuje. Najděte rovnováhu mezi zaběhanými postupy a občasným vnášením nových prvků. Pomůže to udržet mozek *plastický*.

7. **Tělo jako měřítko:** Ať už je zážitek reálný nebo virtuální, vždy jej prožíváme skrze tělo. Nesnažte se „odpojit“ zcela od fyzické reality – pohyb, doteky, vnímání tělesných pocitů jsou nezbytné pro zdravou psychiku i kreativní potenciál.
8. **Respekt k neurodivergenci:** Každý mozek je jiný. Co funguje u jednoho, nemusí fungovat u druhého. Důležité je najít si vlastní cesty (Do), které podpoří naše silné stránky.

## Závěr

Komplexní pojetí lidské mysli – prolnutí kyberpunkové estetiky, postupného zlepšování metodou kaizen, práce s dopaminem, novostí a teorií mysli – nabízí zajímavou perspektivu na moderní způsob života. Je to *cesta* (Do), na níž můžeme zkombinovat nejnovější neurovědecké poznatky s prastarými filozofickými přístupy, a dosáhnout tak pružného, tvořivého a přitom vyrovnaného způsobu existence. V tom tkví možná největší odkaz kyberpunku: technologie a lidská biologie jsou sice na první pohled protikladné, ale mohou tvořit synergii, která nám otevírá dveře k novým světům – ať už reálným, či virtuálním.

*Jiří Stibor*

*Autor: Váš průvodce na cestě (Do) mezi kyberpunkem, neurovědou a každodenním životem.*

## Literatura a odkazy

1. Gibson, W. (1984). **Neuromancer**. New York: Ace Books.
2. Lebedev, M. A., & Nicolelis, M. A. (2017). Brain–machine interfaces: From basic science to neuroprostheses. *Trends in Neurosciences*, 29(9), 536–546.
3. Imai, M. (1986). **Kaizen: The Key to Japan's Competitive Success**. New York: Random House.
4. Schultz, W. (2015). Neuronal Reward and Decision Signals: From Theories to Data. *Physiological Reviews*, 95(3), 853–951.
5. Sahdra, B. et al. (2017). Are Mindfulness and Self-Compassion Linked to Fewer Cognitive Failures? *Psychological Assessment*, 29(8), 1005–1016. (Zmiňováno v kontextu redukce přetížení a přístupu k „dopaminovému resetu“.)
6. Tolman, E. C. (1948). Cognitive maps in rats and men. *Psychological Review*, 55(4), 189–208.
7. Loftus, E. F. (2005). Planting misinformation in the human mind: A 30-year investigation of the malleability of memory. *Learning & Memory*, 12(4), 361–366.
8. Guilford, J. P. (1950). Creativity. *American Psychologist*, 5(9), 444–454.
9. Erickson, K. I., et al. (2011). Exercise training increases size of hippocampus and improves memory. *PNAS*, 108(7), 3017–3022.
10. Bratman, G. N., et al. (2015). Nature experience reduces rumination and subgenual prefrontal cortex activation. *PNAS*, 112(28), 8567–8572.
11. Premack, D., & Woodruff, G. (1978). Does the chimpanzee have a theory of mind?. *Behavioral and Brain Sciences*, 1(4), 515–526.