

Kapitola 4: Mozek, co běží na čtyři směny

Někdy si představuju, že v hlavě mám dispečink.

Velkej, blikající, nepřetržitě aktivní.

Jenomže místo aby tam seděl jeden operátor s kávou a přepínal pár kanálů, mám tam... směny.

Čtyři. Najednou.

Každý z těch dispečerů řeší něco jinýho:

- jeden analyzuje situaci („proč řekla zrovna tuhle větu?“),
- druhý plánuje, co bude večer („nesmím zapomenout na...“),
- třetí jede v hluboký filozofii („co když jsou všichni jen NPC?“),
- a čtvrtý... ten se právě topí v traumatický vzpomínce z roku 2006, co se náhodou připomněla pachem broskvovýho sprcháče.

A i když se jeden z nich vyčerpá a padne, ostatní běží dál.

Nespí. Nepauzují. Nepřejdou na šetřící režim.

Mozek s AuDHD není unavený proto, že by toho tolik dělal venku.

Ale proto, že toho tolik dělá uvnitř.

Myslím moc. Všechno. Najednou.

A i když dělám jednu věc, hlavou jedu deset dalších.

A když se mi někdo diví, že jsem zapomněla sníst oběd nebo odpovědět na zprávu...tak to není proto, že bych nevěděla.

Ale protože jsem byla právě na tříhodinové poradě s dispečery ohledně toho, co kdyby na mě někdo zvýšil hlas jako tenkrát.

Je to jako běžet maraton, zatímco skládáš origami, překládáš Shakespeara a snažíš se vypadat, že sedíš v klidu a piješ kafe.

Mozek s AuDHD má prostě multitasking jako výchozí režim.

A ten režim se nedá vypnout. Jen zkratuje, když je toho moc.

Co všechno mi jede v hlavě, i když „nic nedělám“

Sedím.

Vypadá to klidně.

Možná trochu zasněně.

Možná jako že „nedělám nic“.

Ale uvnitř?

Uvnitř běží vesmírný operační systém na čtyři směny zároveň.

Je to jako když máš:

- 56 oken v prohlížeči
- 12 aplikací na pozadí
- 3 playlisty bez pauzy
- AI, co generuje asociace v reálném čase
- a Windows hlásí: „Neukončená aktualizace z roku 2017 stále probíhá.“

Mezitím se spouští:

- přehrávač minulosti (co jsi řekla trapně v roce 2009)
- analyzátor budoucnosti (co se může pokazit, až za 12 dní pojeděš do města)
- audit dnešní konverzace (bylo to moc? bylo to málo?)
- a v koutě ti bliká připomínka: „Čůrat.“

Ano. Čůrat.

Mozek zahlásil už před hodinou: „Měla bys jít.“

A já: „Jojo, za chvíli.“

Jenže mezitím přišlo:

- myšlenkový vláček o rozpadu vztahů
- vnitřní scéna improvizovaného rozhovoru s mámou
- nápad na lepší větu do knihy
- a připomínka, že bych si mohla změnit heslo na Netflixu

Takže ne, čůrat se nejde.

Tělo zatne zuby, mozek přepne pozornost a jedeme dál.

V soustředění, rozptýlení, zahlcení, únavě. Všechno najednou.

A navenek?

Sedím.

Nedělám nic.

Teda... vypadám, že nedělám nic.

Můj obličej?

Klasickej resting bitch face.

Někdo projde kolem, podívá se a pomyslí si:

„Ta je našťvaná. Nebo otrávená. Nebo oboje.“

A přitom?

Já jsem právě v páté vrstvě vnitřního paralelního vesmíru, kde se snažím pochopit, proč mě v devíti

rozbrečelo slovo „základka“ a přitom zároveň přehrávám rozhovor, co možná nastane za čtyři dny.

Reálně nemám tušení, co se kolem mě děje.

Moje senzory jsou plný.

Kapacita přetéká.

A pokud po mně někdo něco chce, musí nejdřív hacknout procesor.

Takže ne, nejsem naštvaná.

Jsem prostě jen momentálně offline.

Ve své hlavě. Na čtyři směny. Bez přestávky.

Proč se to děje

(aneb když mozek nemá klid ani když zrovna vypadáš jako mrtvá WiFi)

Mozek s AuDHD není uspořádaný archiv.

Je to živé datové centrum bez noční směny a s nonstop provozem.

Všechno se zpracovává. Všechno zároveň. A všechno hned.

- Paralelní procesy

Běžný mozek si vezme jednu věc, zpracuje ji, a pak se přesune dál.

Mozek s AuDHD má spuštěno všechno naráz: vzpomínky, scénáře, analýzy, vnitřní komentáře, vnější dojmy...

Je to jako mít na počítači otevřených 96 záložek, ve třech různých prohlížečích,

a k tomu ještě dvě okna s Excelem a hudbu z YouTube.

A přepínáš mezi nimi každých pět vteřin.

- Hypersenzorická analytika

Každý podnět zvenčí se ihned rozebírá.

Tón hlasu, pohyb obočí, změna v energii místnosti...

Ne „někdy“.

Pořád.

Mozek neustále skenuje a porovnává – hledá spojitosti, hrozby, významy.

Není to volba. Je to způsob fungování.

- Neschopnost vypnout

Tohle všechno nejde pauznout.

I když sedíš. I když se nic neděje.

I když to vypadá, že jsi „v pohodě“.

Mozek mezitím běží v plném výkonu, protože tak je prostě postavený.

- Výraz vs. realita

Neutrální výraz (RBF) + vnitřní overload = „vypadá nas*aná“

Ale pravda je, že zrovna můžeš:

- počítat stromy,
- přehrávat si rozhovor z dětství,

- mít panický strach z dopisu od úřadu,
- nebo si jen představovat, jak bys přestavěla kuchyň.

Je toho moc. A je to neviditelné.

Ale to neznamená, že to není skutečné.