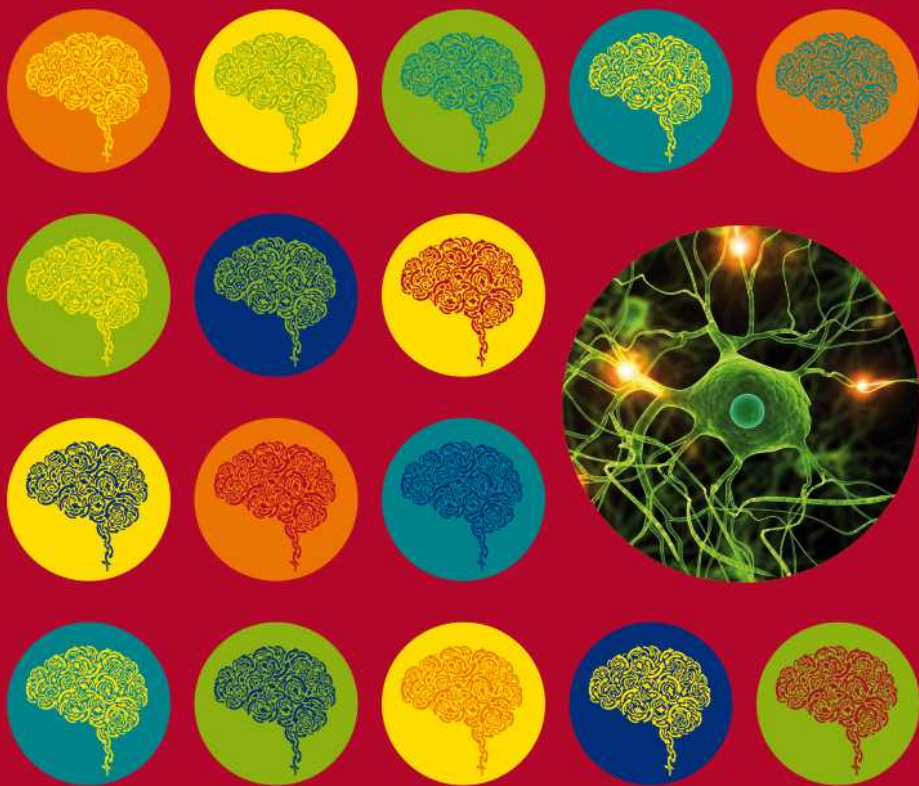


DANIEL J. SIEGEL



vnitřní nazírání

TRITON

NOVÁ VĚDA OSOBNÍ TRANSFORMACE



TRITON
Praha/Kroměříž

Daniel J. Siegel

VNITŘNÍ NAZÍRÁNÍ

Nová věda osobní transformace

Daniel J. Siegel

Vnitřní nazírání

Nová věda osobní transformace

Tato kniha ani žádná její část nesmí být kopírována, rozmnožována ani jinak šířena bez písemného souhlasu vydavatele.

This translation published by arrangement with Bantam Books, an imprint of Random House, a division of Random House LLC

Copyright © 2010 by Mind Your Brain, Inc.

© Stanislav Juhaňák – TRITON, 2014

Translation © Eva Klimentová, 2014

Illustrations © Jiří Hlaváček, 2014

Cover © Renata Brtnická, 2014

Vydal Stanislav Juhaňák – TRITON,

Vykáňská 5, 100 00 Praha 10,

www.tridistri.cz

ISBN 978-80-7387-800-9

*Věnováno dvěma úžasným jedincům, kteří mi říkají táto,
a mým bývalým i současným pacientům,
kteří mě toho tolik naučili o odvaze a proměně.*

OBSAH

Předmluva	11
Úvod: Ponoření do vnitřního moře	13

ČÁST I: Cesta k celkové duševní pohodě: Osvětlené vnitřní nazírání

1 Porouchaný mozek, ztracená duše: Trojúhelník celkové duševní pohody ...	23
O mozk: Mozek na dlani	34
2 Nesváry kvůli palačinkám: Vnitřní nazírání ztracené a nalezené	44
O mozk: Neuroplasticita v kostce	59
3 Odchod z Éterové báně: Kde je mysl?	66
O mozk: Na obvodech rezonance	80
4 Pěvecký sbor komplexnosti: Objevení harmonie zdraví	86

ČÁST II: Síla změnit se: Vnitřní nazírání v akci

5 Rozkolísaná mysl: Posilování středu uvědomění	103
6 Skrytá půlka mozku: Vyvažování levé a pravé	126
7 Odříznutá od krku dolů: Opětovné propojení mysli a těla	144
8 Vězni minulosti: Paměť, trauma a uzdravení	169
9 Pochopení smyslu vlastního života: Přimknutí a narativní mozek	190
10 Naše různá já: Napojení na nitro	214
11 Neurobiologie „nás“: Jak se zastávat druhého	235
12 Běh času: Střetnutí s nejistotou a smrtelností	258

Epilog: Rozšiřování kruhu: Seberozvíjení	282
Poděkování	289
Příloha	292
Poznámky	297
Jmenný rejstřík	340
Věcný rejstřík	343
O autorovi	351

PŘEDMLUVA

Velké pokroky v psychologii pocházejí z originálních vhledů, které náhle objasní lidské prožívání z nového úhlu a odhalí skryté vzorce spojitostí. Freudova teorie nevědomí a Darwinova evoluční teorie nám nadále pomáhají pochopit nejnovější vědecké objevy o lidském chování i některé záhady každodenního života. Podobně převratná je také teorie Daniela Siegela o vnitřním nazírání (*mindsight*) – mozkové schopnosti vzhledu a empatie. Siegel nám vysvětluje, jak pochopit emoce, které někdy mohou být krajně nesnesitelné a komplikované.

Schopnost poznat vlastní mysl a vnímat vnitřní svět druhých je možná jedinečné lidské nadání, které je klíčem k vypěstování zdravé mysli a srdce. Touto oblastí jsem se zabýval ve své práci o emoční a sociální inteligenci. Sebeuvědomění a empatie (společně se sebezvládnutím a sociálními dovednostmi) jsou sféry lidských schopností nezbytných pro úspěch v životě. Lidem, kteří si je dobře osvojí, se daří ve vztazích, rodinném životě a manželství, jakož i v práci a vedení.

Z těchto čtyř klíčových životních dovedností je základem pro všechny ostatní sebeuvědomění. Jestliže postrádáme schopnost pozorovat své emoce, bude pro nás těžké je zvládat nebo se z nich poučit. Jestliže nejsme naladěni ani na rozsah vlastního prožívání, bude pro nás ještě obtížnější naladit se na tentýž rozsah v druhých. Účinné interakce závisejí na bezproblémové integraci sebeuvědomění, zvládnutí a empatie. Nebo jsem si to aspoň myslel. Dr. Siegel vnáší do diskuse novou perspektivu, když tuto dynamiku nahlíží z hlediska vnitřního nazírání a předkládá pádné důkazy o jeho rozhodující úloze v lidském životě.

Dr. Siegel coby nadaný a citlivý klinický lékař i mistr syntézy vědeckých objevů z neurovědy a dětského vývoje mapuje nová území. V průběhu let ve svých průkopnických pracích neustále přináší nové poznatky o mozku, psychoterapii a výchově; jeho semináře pro odborníky jsou nesmírně oblíbené.

Jak nám připomíná, mozek je sociální orgán. Vnitřní nazírání je klíčový pojem „interpersonální neurobiologie“, vědního oboru, jehož je dr. Siegel zakladatelem a průkopníkem. Jeho dvouosobnostní pohled na mozkové procesy nám umožňuje pochopit, jaký neurologický dopad mají každodenní interakce a jak utvářejí neurální obvody. Každý rodič pomáhá utvářet rostoucí mozek dítěte; součástí zdravé mysli je naladěný, empatický rodič – s vnitřním nazíráním. Taková rodičovská výchova podporuje tutéž rozhodující schopnost v dítěti.

Vnitřní nazírání hraje integrační úlohu v trojúhelníku, který propojuje vztahy, mysl a mozek. Při proudění energie a informací mezi těmito prvky lidského prožívání se objevují vzorce, které je všechny tři utvářejí (a mozek se zde zapojuje prostřednictvím nervového systému po celém těle). Tento pohled je celostní v pravém smyslu tohoto slova, zahrnuje celou lidskou bytost. S vnitřním nazíráním můžeme tento životně důležitý tok bytí lépe poznat a řídit.

Dr. Siegel má obdivuhodný životopis. Vystudoval Harvardovu univerzitu, působí jako klinický profesor psychiatrie na UCLA a jako spoluředitel tamějšího Výzkumného centra pro všímavé uvědomění. Také založil a řídí Institut pro vnitřní nazírání (Mindsight Institute). Mnohem působivější je však jeho skutečná bytost, všímavá, naladěná a laskavá přítomnost. Dr. Siegel ztělesňuje to, co učí.

Pro odborníky, kteří se chtějí zabývat tímto novým vědním oborem, doporučuji Siegelův text o interpersonální neurobiologii z roku 1999, *The Developing Mind: Toward a Neurobiology of Interpersonal Experience* (Vývoj mysli: K neurobiologii interpersonálního prožívání). Pro rodiče je neocenitelná kniha, kterou napsal s Mary Hartzellovou: *Parenting from the Inside Out: How a Deeper Self-Understanding Can Help You Raise Children Who Thrive* (Rodičovská výchova pro rodiče: Jak vám může hlubší sebepochopení pomoci vychovávat zdravé a spokojené děti). Kniha, kterou právě držíte v ruce, však přináší přesvědčivé a praktické odpovědi pro každého, kdo hledá uspokojivější život.

Daniel Goleman

PONOŘENÍ DO VNITŘNÍHO MOŘE

V každém z nás existuje vnitřní duševní svět, který jsem si začal představovat jako vnitřní moře. Je nesmírně bohaté, plné myšlenek a pocitů, vzpomínek a snů, nadějí a přání. Samozřejmě to také může být bouřlivé místo, kde prožíváme temnou stránku všech těchto úžasných pocitů a myšlenek – strachy, strasti, děsy, výčitky a noční můry. Když nám připadá, že se na nás toto vnitřní moře valí, a hrozí, že nás stáhne do temných hlubin, můžeme mít pocit, že se topíme. Kdo z nás někdy neměl pocit zahlcení počitky z nitra vlastní mysli? Někdy jsou tyto pocity jen pomíjivé – špatný den v práci, hádka s někým, koho máme rádi, nervozita ze zkoušky, kterou musíme udělat, z projevu, který musíme přednést, nebo prostě jen nevysvětlitelný krátkodobý smutek. Jindy nám však podobné pocity připadají mnohem obtížnější řešitelné, natolik jsou součástí naší niterné podstaty, že nás možná dokonce ani nenapadne, že je dokážeme změnit. Právě zde přichází vhod dovednost, kterou jsem nazval „vnitřní nazírání“ (*mindsight*, doslova zrak mysli). Jakmile ji jednou ovládneme, je to skutečně transformační nástroj. Dokáže nás osvobodit od duševních vzorců, které nám brání žít život naplno.

Co je vnitřní nazírání?

Vnitřní nazírání je druh soustředěné pozornosti, která nám umožňuje vidět vnitřní fungování vlastní mysli. Pomáhá nám uvědomovat si své duševní procesy, aniž bychom se jimi nechávali strhnout, umožňuje nám, abychom se přestali automaticky uchylovat k zakořeněnému chování a navyklym reakcím, a vymaňuje nás z reaktivních emočních smyček, v nichž máme všichni tendenci uvíznout. Dovoluje nám „pojmenovat

a zkrotit“ emoce, které prožíváme, místo aby nás ovládly. Zamyslete se nad rozdílem mezi slovy „jsem smutný“ a „je mi smutno“. Ačkoli tyto dvě věty se mohou zdát podobné, ve skutečnosti je mezi nimi zásadní rozdíl. „Jsem smutný“ je jakási sebedefinice – a velmi omezující. „Je mi smutno“ značí schopnost rozpoznat a přiznat pocit, aniž se jím necháme pohltit. Dovednosti soustředění, které jsou součástí vnitřního nazírání, umožňují vidět, co je uvnitř, přijmout to a díky tomuto přijetí nechat být a nakonec transformovat.

Vnitřní nazírání si také můžete představovat jako zvláštní čočku či objektiv, které dávají schopnost vnímat mysl jasněji než dříve. Tento objektiv si může vytvořit prakticky každý, a jakmile jej máme, můžeme se ponořit hluboko do duševního moře ve svém nitru, prozkoumávat svůj vnitřní život i vnitřní životy druhých. Tato jedinečná lidská schopnost umožňuje bedlivě, podrobně a důkladně zkoumat procesy v jádru myšlení, cítění a chování. Také nám dovoluje přetvářet a přesměrovávat své vnitřní prožívání, abychom měli větší svobodu rozhodování v každodenním jednání, větší sílu vytvářet budoucnost, stát se autorem vlastního příběhu. Jinak řečeno, vnitřní nazírání je základní dovednost, která je v jádru všeho, co máme na mysli, když hovoříme o sociální a emoční inteligenci.

Z poznatků neurovědy nyní víme, že duševní a emoční změny, kterých můžeme docílit pěstováním dovednosti vnitřního nazírání, se projevují na fyzické úrovni mozku. Rozvíjením schopnosti soustředit pozornost na svůj vnitřní svět bereme do ruky „skalpel“, který můžeme používat k přetváření nervových drah a ke stimulaci růstu částí mozku, které jsou rozhodující pro duševní zdraví. O tomto tématu budu podrobně hovořit v následujících kapitolách, protože jsem přesvědčen, že lidé si uvědomí obrovskou možnost změny, když pochopí, jak mozek funguje.

Změna však nikdy nepříjde sama od sebe. Musíme na ní pracovat. Ačkoli schopnost plavit se po vnitřním moři své mysli – mít vnitřní nazírání – máme vrozenou, a někteří lidé ji mají mnohem rozvinutější než ostatní (z důvodů, které ozřejmíme později), nefunguje automaticky, stejně jako skutečnost, že jsme se narodili se svaly, ještě neznamená, že

jsme sportovci. Je vědecky prokázáno, že pro rozvinutí této nezbytné lidské schopnosti potřebujeme určité prožitky. Rád říkám, že první lekce plavání v tomto vnitřním moři nám dávají rodiče a pečující osoby, a pokud jsme měli v raném dětství štěstí na laskavé a pečující vztahy, vybudovali jsme si základ vnitřního nazírání, na němž dále můžeme stavět. I když však tato raná podpora chyběla, určité činnosti a zkušenosti mohou rozvíjet vnitřní nazírání v průběhu celého života. Jak uvidíte, je to jakási forma odborné kvalifikace, v které se může zdokonalovat každý z nás bez ohledu na své rané dětství.

Když jsem se poprvé začal odborně zabývat povahou mysli, v běžném jazyce neexistoval výraz, který by vystihoval, jak vnímáme své myšlenky, pocity, počítky, vzpomínky, názory, postoje, naděje, sny a fantazie. Tyto duševní aktivity samozřejmě naplňují náš každodenní život a k jejich prožívání nepotřebujeme žádnou dovednost. Jak si ale vlastně vypěstujeme schopnost vnímat myšlenku – nejen ji mít – a vědět, že je to naše duševní činnost, abychom se jí nenechali zcela pohltit? Jak můžeme být vnímaví vůči bohatosti mysli, a nejen reagovat na její reflexy? Jak můžeme soustředit své myšlenky a pocity, a nebýt v jejich vleku? A jak můžeme poznat mysl druhých, abychom opravdu pochopili, „odkud pochází“, a mohli účinněji a soucitněji reagovat? Když jsem začínal jako psychiatr, bylo málo použitelných vědeckých, ba i klinických výrazů, které by tuto schopnost popisovaly v celé šíři. Proto jsem zavedl výraz „vnitřní nazírání“ (*mindsight*), abych byl schopen pomáhat pacientům a abychom společně mohli hovořit o této důležité schopnosti, která nám pomáhá vidět a utvářet vnitřní fungování vlastní mysli.

Prvních pět smyslů nám umožňuje vnímat vnější svět – slyšet zpěv ptáka nebo varovné syčení hada, jít po rušné ulici nebo cítit hřejivou jarní zem. Díky takzvanému šestému smyslu vnímáme vnitřní tělesné stavy – rychlý tlukot srdce, který signalizuje strach nebo vzrušení, pocit „šimrání“ v břiše nebo bolest, která se dožaduje pozornosti. Pro celkovou duševní pohodu je stejně nepostradatelné také vnitřní nazírání, schopnost hledět dovnitř a vnímat svou mysl, reflektovat své prožívání. Vnitřní nazírání je náš sedmý smysl.

Jak bych vám rád ukázal v této knize, tato zásadní dovednost nám pomáhá budovat sociální a emoční inteligenci, posouvat život od chaosu k duševní pohodě a vytvářet uspokojivé vztahy na základě napojení a soucítění. Vedoucí pracovníci obchodních společností i vládních organizací mi řekli, že pochopení, jak mysl funguje ve skupinách, jim pomohlo k efektivnější práci a větší produktivitě. Kliničtí lékaři a psychologové mi sdělili, že vnitřní nazírání změnilo jejich přístup k pacientům a že díky tomu přicházejí s novými, užitečnými intervencemi. Učitelé, kteří se seznámili s vnitřním nazíráním, se naučili „učit s ohledem na mozek“ a daří se jim předávat studentům hlubší a trvalejší vědomosti.

V individuálním životě nám tato schopnost nabízí příležitost zkoumat subjektivní podstatu toho, kdo jsme, vytvářet život s hlubším smyslem a bohatším a pochopitelnějším vnitřním světem. Díky tomu dokážeme lépe vyvažovat emoce a dosahovat vnitřní rovnováhy, která nám umožňuje zvládat drobné tlaky i velký stres. Prostřednictvím schopnosti soustředit pozornost vnitřní nazírání také pomáhá tělu a mozku dospět k homeostáze – k vnitřní rovnováze, koordinaci a adaptivitě, která tvoří základ zdraví. A konečně, vnitřní nazírání může zlepšit naše vztahy s přáteli, kolegy, partnery a dětmi – a dokonce i vztah, který máme sami k sobě.

Nový přístup k duševní pohodě

Vše, co následuje, spočívá na třech základních principech. Zaprvé, vnitřní nazírání lze vypěstovat pomocí velmi praktických kroků. To znamená, že celková pohoda v duševním životě a v blízkých vztazích, ba dokonce i tělesné blaho, jsou dovednosti, které se můžeme naučit. Každá kapitola této knihy zkoumá tyto dovednosti plavby po vnitřním moři – od základních až po pokročilé.

Zadruhé, jak jsem již řekl, když si rozvíjíme dovednost vnitřního nazírání, skutečně měníme fyzickou strukturu mozku. Budování objektivu, který umožňuje vidět mysl zřetelněji, stimuluje mozek k vytváření nových spojení. Vyplyvá to z jednoho z nejpozoruhodnějších vědeckých objevů za posledních dvacet let: způsob zaměření pozornosti utváří strukturu mozku.

Neurověda zastává názor, že rozvíjení reflektivních dovedností vnitřního nazírání aktivuje obvody, které vytvářejí odolnost (rezilienci) a celkovou duševní pohodu a také jsou v základu empatie a soucítění. Neurověda rovněž definitivně prokázala, že tyto nové spoje se mohou vytvářet po celý život, nejen v dětství. Krátké podkapitoly O mozku v první části knihy jsou jakýmsi cestovním průvodcem po tomto novém území.

Třetí zásada je jádrem mé psychoterapeutické, pedagogické a vědecké práce. Celková duševní pohoda nastává, když si v životě vytváříme spojení – když se naučíme využívat vnitřní nazírání, abychom mozku pomohli dospět k *integraci* a zachovat ji. Integrace je proces, který propojuje samostatné prvky do funkčního celku. Víím, že to zpočátku může znít nesrozumitelně a abstraktně, ale doufám, že brzy zjistíte, že je to přirozený a užitečný způsob uvažování o životě. Například integrace je v jádru zdravého vzájemného kontaktu, kdy vzájemně ctíme své rozdíly, a přitom máme zcela otevřené komunikační kanály. Vzájemné propojení samostatných identit – integrace – je také důležité pro uvolnění kreativity, která se objevuje, když pravá a levá strana mozku fungují v součinnosti.

Integrace nám umožňuje být flexibilní a svobodní; bez těchto spojů je život buď rigidní, nebo chaotický, buď „zaseknutý“ a jednotvárný, nebo výbušný a nepředvídatelný. S propojující svobodou integrace přichází pocit životní síly a celková duševní pohoda. Bez integrace můžeme zabřednout do rutiny a stereotypu – úzkosti a deprese, chamtivosti, obsese a závislosti.

Osvojením dovedností vnitřního nazírání můžeme změnit způsob fungování mysli a směřovat svůj život k integraci, pryč od krajností chaosu či rigidity. Dokážeme soustředit mysl tak, aby se mozek doslova integroval a směřoval k odolnosti a zdraví.

Mylné pochopení vnitřního nazírání

Je úžasné, když mi od čtenáře, posluchače nebo pacienta přijde e-mail, v němž píše: „Změnilo se mi celé vnímání reality.“ Ne každý však takto chápe vnitřní nazírání hned od začátku. Někteří lidé mají obavy, že je to

jen další způsob, jak být ještě zahleděnější do sebe – že je to jakási forma sebestřednosti, zaměření na „reflexi“, místo abychom žili naplno. Možná jste se dočetli o výsledcích nejnovějšího výzkumu nebo o prastaré moudrosti – z obojího vyplývá, že štěstí je závislé na tom, aby se člověk „dostal ven ze sebe“. Odvrací nás vnitřní nazírání od tohoto vyššího dobra? Je pravda, že sebestřednost brání štěstí, ale vnitřní nazírání nás ve skutečnosti osvobozuje, abychom se méně zaobírali sami sebou. Když nás nezahlcují vlastní myšlenky a pocity, můžeme zřetelněji vnímat vlastní niterný svět i vnitřní svět druhých. Tuto myšlenku podporují vědecké studie, z nichž vyplývá, že jedinci s rozvinutějším vnitřním nazíráním jeví větší zájem o druhé a více s nimi soucítí. Výzkum také jasně prokázal, že tato dovednost podporuje nejen osobní a interpersonální pohodu, ale také větší efektivnost a lepší výsledky ve škole a v práci.

Jednou, když jsem si o vnitřním nazírání povídal se skupinou učitelů, vyvstala další, dosti naléhavá obava. „Jak po nás můžete chtít, abychom děti vybízeli k reflexi nad vlastní myslí?“ řekl mi jeden učitel. „Neznamená to, že otevřeme Pandořinu skříňku?“ Jak si jistě vzpomenete, když Pandora otevřela skříňku, vylétly z ní všechny lidské bědy a svízele. Opravdu si takto představujeme svůj vnitřní život nebo vnitřní život svých dětí? Z vlastní zkušenosti vím, že dochází k velké transformaci, jestliže na svou mysl pohlédneme se zvědavostí a úctou, nikoli se strachem a vyhýbavostí. Když si uvědomíme své myšlenky a pocity, můžeme se z nich poučit a nechat se jimi vláčet. Můžeme je zklidnit, aniž bychom je přehlíželi; můžeme naslouchat jejich moudrosti, aniž by nás děsily jejich křičící hlasy. A jak uvidíte v některých příbězích z této knihy, dokonce i překvapivě malé děti si mohou vypěstovat schopnost zamyšlení a rozhodování, jak mají jednat, jestliže si více uvědomují své impulzy.

Jak si rozvíjíme vnitřní nazírání?

Vnitřní nazírání není schopnost, kterou buď máte, nebo nemáte. Je to forma odborné kvalifikace, můžeme si ji budovat, když jí věnujeme čas, úsilí a cvik.

Většina lidí přichází na svět s mozkovým potenciálem pěstovat si vnitřní nazírání, ale neurální obvody v jeho základu se mohou řádně rozvíjet pouze na podkladě zkušeností. U některých lidí, například u jedinců s autismem a příbuznými neurologickými onemocněními, se může stát, že se nervové obvody vnitřního nazírání nerozvinou ani při nejlepší péči. U většiny dětí se však schopnost vidět mysl rozvíjí prostřednictvím každodenních interakcí s druhými, zvláště díky pozorné komunikaci s rodiči a pečujícími osobami. Jsou-li dospělí na dítě naladěni a odrážejí mu zpět pravdivý obraz jeho vnitřního světa, začne zřetelně vnímat svou mysl. To je základem vnitřního nazírání. Neurovědci nyní rozpoznávají mozkové obvody, které se podílejí na tomto důvěrném tanci, a zkoumají, jak naladění pečující osoby na vnitřní svět dítěte stimuluje vývoj těchto neurálních obvodů.

Jestliže však rodiče nereagují, jsou odtaziťí nebo mají matoucí reakce, nedostatek naladění znamená, že nemohou dítěti odrážet pravdivý obraz jeho vnitřního světa. V takovém případě, jak vyplývá z výzkumu, se objektiv vnitřního nazírání dítěte může zakalit nebo vytvářet zkreslený obraz. Dítě pak vidí pouze část vnitřního moře nebo ho vidí nejasně. Případně si může vytvořit objektiv, který vidí dobře, ale je křehký, snadno poškoditelný stresem a intenzivními emocemi.

Příznivé je, že bez ohledu na rané dětství nikdy není příliš pozdě začít stimulovat růst nervových vláken, která umožňují rozvoj vnitřního nazírání. Zanedlouho se setkáte s dvaadevadesátiletým mužem, který dokázal překonat bolestné a nešťastné dětství a nakonec se z něj stal mistr vnitřního nazírání. Zde vidíme živoucí důkaz dalšího pozoruhodného objevu moderní vědy: mozek nikdy nepřestává růst v reakci na prožitky. A to platí také pro lidi se šťastným dětstvím. I když jsme měli v raném věku pozitivní vztah k rodičům a pečujícím osobám, a dokonce i když na toto téma píšeme knihy, můžeme si v průběhu celého života rozvíjet životně důležitý sedmý smysl a podporovat spoje a integraci, které jsou jádrem celkové duševní pohody.

V první části se nejprve budeme zabývat situacemi, kdy chybí nepostradatelné dovednosti vnitřního nazírání. Tyto příběhy ukazují, jak zřetelně

vidění mysli a schopnost změnit její fungování tvoří základní prvky na cestě k celkové duševní pohodě. Tato část je teoretičtější, vysvětluji v ní základní pojmy, seznamuji čtenáře s vědou o mozku a nabízím pracovní definice mysli a duševního zdraví. Jelikož vím, že moji čtenáři mají různé zázemí a zájmy, je mi jasné, že někteří budou chtít tyto úvodní stránky spíše prolistovat nebo dokonce přeskóčit, aby přešli přímo k druhé části. Zde se hluboce ponoříme do příběhů z mé praxe, které ilustrují jednotlivé kroky při rozvíjení dovedností vnitřního nazírání. V této části knihy se s vámi podělím o poznatky a praktické dovednosti, které lidem pomohou pochopit, jak formovat svou mysl, aby byla zdravá. Na konci knihy je příloha shrnující základní pojmy a závěrečné poznámky s vědeckými prameny, které podporují tyto myšlenky.

Začneme příběhem rodiny, která mi změnila život a celý můj přístup k psychoterapii. Když jsem přemýšlel, jak této rodině pomoci, začal jsem hledat nové odpovědi na některé bolestné otázky o tom, co se stane, když přijdeme o vnitřní nazírání. Proto jsem také začal hledat techniky, které by nám umožnily tuto schopnost obnovit v sobě, v našich dětech a celých společenstvích. Doufám, že se se mnou vydáte na tuto cestu do vnitřního moře. V těchto hlubinách čeká svět bezbřehých možností.

ČÁST I

CESTA K CELKOVÉ DUŠEVNÍ POHODĚ: OSVĚTLENÉ VNITŘNÍ NAZÍRÁNÍ

POROUCHANÝ MOZEK, ZTRACENÁ DUŠE

Trojúhelník celkové duševní pohody

Barbařina rodina by možná na terapii nikdy nepřišla, kdyby sedmiletá Leanne nepřestala ve škole mluvit. Leanne byla Barbařino prostřední dítě – mezi čtrnáctiletou Amy a tříletým Tommym. Všichni těžce nesli, když jejich matka utrpěla téměř smrtelnou dopravní nehodu. Leanne však začala mít „selektivní mutismus“, teprve když se Barbara vrátila domů z nemocnice a rehabilitačního centra. Nyní odmítala mluvit s kýmkoli mimo rodinu – včetně mě.

Zpočátku jsme na konzultacích trávili čas mlčky, hráli jsme hry a pantomimu s loutkami, kreslili a prostě byli spolu. Leanne nosila dlouhé tmavé vlasy stažené do rozčepýřeného ohonu a její smutné hnědé oči vždycky rychle uhnuly stranou, kdykoli jsem se na ni přímo podíval. Připadalo mi, že naše sezení nikam nevedou, její smutek se neměnil, hráli jsme pořád dokola stejné hry. Jednou, když jsme si házeli míčem, se však stalo, že se zakutálel k pohovce, a Leanne tam objevila videopřehrávač a obrazovku. Nic neřekla, ale náhle zbystřený výraz mi napověděl, že ji něco napadlo.

Příští týden přinesla videokazetu, přišla k přehrávači a zastrčila ji do něj. Spustil jsem video a Leannin úsměv rozzářil místnost, když jsme se dívali, jak ji maminka jako malou holčičku opakovaně zvedá nad hlavu a potom si ji k sobě přivine, obejmě ji a obě se zvesela rozesmějí. Leannin tatínek Ben zachytil na film tanec komunikace mezi rodičem a dítětem. Tak vypadá láska: navazujeme spolu kontakt výměnou signálů, které propojují naše nitra. Takto radostně vzájemně sdílíme svou mysl.

Potom se maminka s dcerkou společně točily na trávníku a kopaly do žlutého a temně oranžového podzimního listí. Přistoupily ke kameře, našpulily rty a posílaly do objektivu pusinky. Vzápětí propukly v smích. Pětiletá Leanne z plných plic volala: „Všechno nejlepší k narozkám, tati!“ Bylo vidět, jak se kamera roztrásla, když se táta se svými holkami rozesmál. V pozadí spinkal v kočárku Leannin bratříček Tommy, zachumlaný do deky a obklopený plyšáky. Leannina starší sestra Amy seděla stranou, pohroužená do četby knihy.

„Takováhle byla moje máma, když jsme bydleli v Bostonu,“ řekla na jednu Leanne a z tváře jí zmizel úsměv. Bylo to poprvé, co na mě přímo promluvila, ale spíše to působilo, jako bych zaslechl, jak si mluví pro sebe. Proč Leanne přestala mluvit?

Tato oslava narozenin byla přede dvěma lety, před půldruhým rokem se rodina přestěhovala do Los Angeles a před rokem Barbara utrpěla při autonehodě – čelní srážce – těžké zranění mozku. Onoho večera, kdy jela starým rodinným Mustangem do místního obchodu koupit dětem mléko, se Barbara nepřipoutala. Nabourala do ní opilý řidič a narazila hlavou do volantu. Po nehodě byla několik týdnů v kómatu.

Když se probírala, dramaticky se změnila. Na videokazetě jsem viděl, že bývala laskavá, vstřícná a starostlivá, ale nyní, jak mi řekl Ben, „už to vůbec není ona“. Její fyzické tělo se vrátilo, ale sama Barbara, tak jak ji znávali, byla pryč.

Při Leannině další návštěvě jsem požádal její rodiče, jestli bych si s nimi mohl promluvit o samotě. Bylo jasné, že někdejší blízký vztah mezi Barbarou a Benem je nyní odtaziť a zatížený silným stresem. Ben byl k Barbaře trpělivý a laskavý a zdálo se, že mu na ní nesmírně záleží, ale vycítil jsem jeho zoufalství. Barbara při našem rozhovoru jen tupě zírala, Benovi ani mně se téměř nepodívala do očí a působila dojmem, že ji nezajímá, o čem mluvíme. Poškození čela napravila plastická chirurgie, a ačkoli měla po havárii poněkud zpomalenou a neohrabanou motoriku, v podstatě se vnějším vzhledem docela podobala oné osobě z videa. V jejím nitru se však něco ohromně změnilo.

Říkal jsem si, jak asi Barbara prožívá svůj nový způsob existence, a zeptal jsem se jí, v čem je podle jejího názoru rozdíl. Na její odpověď nikdy nezapomenu: „Kdyby se to muselo vyjádřit slovně, tak bych nejspíš řekla, že jsem ztratila duši.“

Ohromeně jsme tam s Benem seděli. Po chvíli jsem se vzpamatoval natolik, abych se Barbary zeptal, jaké to je, být bez duše.

„Nevím, jestli k tomu ještě můžu něco dodat,“ řekla suše. „Je to v pohodě, řekla bych. Žádný rozdíl. Teda, prostě to tak je. Prostě prázdno. Všechno je v pohodě.“

Přešli jsme k praktickým záležitostem péče o děti a sezení skončilo.

Poškozený mozek

Ještě nebylo jasné, nakolik se Barbara může zotavit nebo zotaví. Vzhledem k tomu, že od nehody uplynul pouze rok, ještě byla možná značná neurální náprava. Mozek může po zranění obnovit některé funkce, dokonce i vytvořit nové neurony a nové neurální spoje, ale při rozsáhlém poškození může být obtížné navrátit komplexní schopnosti a osobnostní rysy, které byly závislé na nyní zničených neurálních strukturách.

Tato schopnost vytvářet nové nervové spoje a neurony v reakci na zkušenosti se nazývá *neuroplasticita*. Není pouze výsadou mládí. Nyní víme, že je možná v průběhu celého života. U Barbary by snaha o rehabilitaci znamenala využít schopnost neuroplasticity vytvářet nové spoje, které by mohly obnovit původní duševní funkce. Museli bychom však nějakou dobu počkat na léčivé účinky času a rehabilitace, abychom zjistili, do jaké míry je možné neurologické uzdravení.

Mým bezprostředním úkolem bylo pomoci Leanne a její rodině pochopit, jak někdo může být naživu a vypadat stále stejně, ale přitom prodělat tak zásadní změnu v duševním fungování. Ben mi předtím řekl, že neví, jak dětem pomoci, aby se vyrovnaly s tím, jak se jejich matka změnila; prý to sotva dokázal pochopit sám. Měl plné ruce práce, chodil do zaměstnání, dohlížel na každodenní program dětí a vynahrazoval jim to, co Barbara už nemohla dělat. Dříve ji bavilo šít dětem

kostýmy na Halloween a péct valentýnské košíčky. Nyní se většinu dne dívala na televizi nebo bloumala po okolí. Došla sice do obchodu, ale často se vrátila domů bez nákupu, i když s sebou měla seznam. Amy a Leanne ani tak nevadilo, že jim pořád dokola vaří pár jednoduchých jídel, ale bylo jim líto, když zapomínala na jejich zvláštní prosby, na věci, o které ji požádaly, že by je chtěly nebo potřebovaly do školy. Jako by vůbec nevnímala, co jí řekly.

Na terapeutických sezeních Barbara obvykle tiše seděla, i když se mnou byla sama, přestože její řečové schopnosti zůstaly netknuté. Občas ji zničehonic rozrušila nějaká Benova nevinná poznámka nebo se rozkřikla na Tommyho, když byl neklidný, nebo na Leanne, když si obtáčela vlasy kolem prstu. Někdy dokonce vybuchla po dlouhém mlčení, jako by ji k tomu pudil nějaký vnitřní proces. Většinu času však její výraz působil ztuhle, spíš prázdně než depresivně, spíš tupě než smutně. Vypadala povýšeně a lhostejně a všiml jsem si, že se nikdy spontánně nedotkne manžela ani dětí. Jednou, když jí tříletý Tommy vylezl na klín, letmo mu položila ruku na nohu, jako by opakovala nějaký dřívější vzorec chování, ale z jejího gesta se vytratila vlídnost.

Když jsem mluvil s dětmi bez matky, daly mi najevo, jak se cítí. „Prostě už jí na nás nezáleží tak jako dřív,“ řekla Leanne. „A vůbec nikdy se nás nezeptá, jak se máme,“ dodala smutně a podrážděně Amy. „Prostě je normálně sobecká. Už nechce s nikým mluvit.“ Tommy mlčel. Seděl blízko otce s unaveným výrazem v obličeji.

Když přijdeme o někoho, koho milujeme, nelze to adekvátně vyjádřit slovy. Zápolení se ztrátou, odloučením a zoufalstvím nás naplňuje mučivými pocity a skutečnou bolestí. Vždyť části mozku, které zpracovávají fyzickou bolest, se překrývají s nervovými centry, která zaznamenávají vztahové roztržky a odmítání. Ztráta nás bolestně zasahuje.

Zármutek umožňuje rozloučit se s něčím, co jsme ztratili, pouze tehdy, když začneme přijímat to, co teď máme místo toho. Když myslí na známých věcech, na zavedených očekáváních, můžeme uvíznout v pocitech zklamání, zmatku a zlosti, které vytvářejí náš vlastní vnitřní svět utrpení. S čím se však Ben a děti ve skutečnosti loučili? Mohla Bar-

bara obnovit způsob života, kdy s nimi byla v kontaktu? Jak se mohla rodina naučit žít s osobou, jejíž tělo zůstalo naživu, ale jejíž osobnost a „duše“ – alespoň tak, jak ji všichni znali – byly pryč?

„Mapy tebe“ a „mapy mne“

Žádné medicínské vzdělání z všeobecného lékařství, pediatrie ani psychiatrie mě nepřipravilo na situaci, kterou jsem teď měl před sebou v ordinaci. Absolvoval jsem kurzy o anatomii mozku a chování, ale když jsem počátkem 90. let pracoval s Barbařinou rodinou, vědělo se poměrně málo o tom, jak tyto vědomosti uplatnit v klinické psychoterapeutické praxi. Hledal jsem způsob, jak bych Benovi a dětem vysvětlil, co se Barbaře stalo, a proto jsem se vydal do lékařské knihovny a pročetl nejnovější klinickou a vědeckou literaturu, která se zabývala mozkovými oblastmi poškozenými při její autonehodě.

Na scanech Barbařina mozku bylo patrné závažné poškození oblasti přímo za čelem; léze odpovídaly hornímu oblouku volantu. Jak jsem zjistil, tato mozková oblast napomáhá velmi důležitým funkcím osobnosti. Také vzájemně propojuje velmi vzdálené části – je to nesmírně integrační část mozku.

Oblast za čelem je součástí frontálního laloku mozkové kůry, nejzevnější části mozku. Tento lalok je spojený s většinou komplexního myšlení a plánování. Aktivita v této části mozku vysílá nervové vzruchy ve vzorcích, které umožňují vytvářet reprezentace (neboli zobrazení) – „mapy“ různých aspektů našeho světa. Mapy vzniklé v důsledku těchto shluků neuronální aktivity slouží k vytváření obrazu v mysli. Například když vnímáme světlo, které se odráží od ptáka sedícího na stromě, oči posílají signály do mozku a neurony v něm vysílají vzruchy v určitých vzorcích, které nám umožňují vnímat vizuální obraz tohoto ptáka.

Zatím ještě přesně nevíme jak, ale fyzikální vlastnosti neuronů vysílajících vzruchy nějakým způsobem pomáhají vytvářet subjektivní prožívání – například myšlenky, pocity a asociace vyvolané pohledem na tohoto ptáka. Pohled na něj může způsobit, že ucítíme určité emoce,

uslyšíme jeho zpěv nebo si jej zapamatujeme, a dokonce si jej možná budeme dávat do spojitosti s idejemi, jako je příroda, naděje, svoboda a mír. Čím je reprezentace abstraktnější a symboličtější, tím výše v nervovém systému a více vepředu v mozkové kůře se vytváří.

Předčelní mozková kůra (prefrontální kortex) – nejpoškozenější část čelního laloku Barbařina mozku – tvoří složité reprezentace, které umožňují vytvářet pojmy v současnosti, přemýšlet o zážitcích z minulosti, plánovat budoucnost a představovat si ji. Předčelní kůra také odpovídá za neurální reprezentace, díky nimž vytváříme obrazy samotné mysli. Tyto reprezentace duševního světa nazývám „mapy vnitřního nazírání“. Rozpoznávám jich několik druhů.

Mozek vytváří „mapu mne“, která nám poskytuje pohled do vlastního nitra, a „mapu tebe“ pro vhled do jiných lidí. Často také vytváříme „mapy nás“, reprezentace vztahů. Bez těchto map nedokážeme vnímat mysl uvnitř sebe nebo druhých. Například bez „mapy mne“ nás mohou zahltnout vlastní myšlenky nebo zaplavit emoce. Bez „mapy tebe“ vidíme pouze chování jiných lidí, fyzický aspekt reality, aniž bychom vnímali jejich subjektivní jádro, vnitřní duševní moře. Právě díky „mapě tebe“ jsme schopni empatie. V podstatě lze říct, že zranění Barbařina mozku způsobilo, že začala vnímat svět bez vnitřního nazírání. Měla pocity a myšlenky, ale nedokázala je sama sobě reprezentovat jako aktivity své mysli. I když sama řekla, že „ztratila duši“, její prohlášení znělo suše a fakticky, spíše jako vědecké pozorování než hluboce cítěný projev osobní identity. (Tato nespojitost pozorování a emocí mě mátlá, dokud jsem se z pozdějších studií nedozvěděl, že části mozku, které vytvářejí mapy mysli, jsou jiné než ty, které umožňují pozorovat osobnostní rysy, jako například plachost či úzkost – nebo v Barbařině případě pozbytí vlastnosti, kterou nazvala „duši“.)

Od té doby, co jsem donesl scany Barbařina mozku do knihovny, bylo objeveno mnoho dalších faktů o vzájemně propojených funkcích prefrontální mozkové kůry. Například že postranní část této oblasti hraje rozhodující roli v zaměřování pozornosti; umožňuje nám „mít věci na mysli“ a udržovat je ve vědomí. Střední část předčelní oblasti (právě tu měla Barbara poškozenou) koordinuje neuvěřitelné množství nepostrá-

datelných dovedností, včetně tělesné regulace, naladění na druhé, vyvažování emocí, pružnosti reakcí, uklidňování strachu a vytváření empatie, vhledu, morálního uvědomění a intuice. Právě tyto dovednosti už Barbara nedokázala v interakcích s rodinou používat. V průběhu naší diskuse o vnitřním nazírání budu o tomto seznamu devíti funkcí střední předčelní oblasti dále hovořit a vysvětlovat je, ale už na první pohled je vidět, že tyto funkce jsou nezbytnými součástmi celkové duševní pohody – od tělesných procesů, jako je regulace srdce, až po sociální funkce, jako je empatie a morální myšlení.

Poté co se Barbara probrala z kómatu, jako by její postižení vytvořilo novou osobnost. Některé zvyky, například co ráda jedla a jak si čistila zuby, zůstaly stejné. Na tom, jak její mozek mapoval tyto základní behaviorální funkce, se nic závažného nezměnilo, ale zásadně se změnil způsob jejího myšlení, cítění, chování a interakce s druhými. Ovlivnilo to každodenní život do nejmenších podrobností – až po Leannin ledabyly učesaný ohon. Barbara stále měla behaviorální schopnosti nezbytné pro to, aby své dceři učesala vlasy, ale už jí nezáleželo na tom, jestli je učeše správně.

Především se však zdálo, že Barbara přišla právě o onu schopnost mapování, která by jí umožnila cítit realitu a důležitost vnitřního života – svého nebo druhých. Ve zpřeházených obvodech střední prefrontální části už se nyní nevytvářely mapy vnitřního nazírání. Toto trauma také narušilo komunikaci mezi Barbarou a její rodinou – nemohla vysílat ani přijímat kontaktní signály, které by jí umožňovaly navázat kontakt s lidmi, jež nadevše milovala.

Takto tuto změnu shrnul Ben: „Je pryč. Osoba, se kterou žijeme, prostě není Barbara.“

Trojúhelník celkové duševní pohody: Mysl, mozek a vztahy

Na videozáznamu z Benových narozenin byl vidět živý tanec komunikace mezi Barbarou a Leanne. Nyní však už žádný tanec ani žádná hudba neudržovaly tuto rytmickou souhru dvou myslí, plynule vytvářející

pocit „nás“. K tomuto souladu dochází, když se naladíme na vnitřní posuny v druhé osobě, tak jako ona je naladěna na nás, a naše dva světy se propojí v jeden. Díky výrazům obličeje a tónům hlasu, gestům a držení těla (některé jsou tak prchavé, že je lze zachytit pouze při zpomaleném záznamu) začneme s druhým „rezonovat“. Celek, který společně vytváříme, skutečně přesahuje naše individuální identity. Tuto rezonanci vnímáme jako hmatatelný pocit kontaktu a živosti. Právě k tomu dochází při setkání myslí.

Takto kdysi popsala tento životně důležitý kontakt jedna moje pacientka: „Cítíme se cítěni“ druhou osobou, vnímáme, že náš vnitřní svět je sdílený, naše mysl je uvnitř druhého. Leanne už však necítila, že ji maminka cítí.

Barbařino chování k rodině mi připomnělo klasický výzkumný nástroj používaný pro studium přimknutí (citové vazby) a komunikace mezi kojenci a rodiči. Tento experiment „nehybné tváře“ je bolestný pro účastníky i pro pozorovatele.

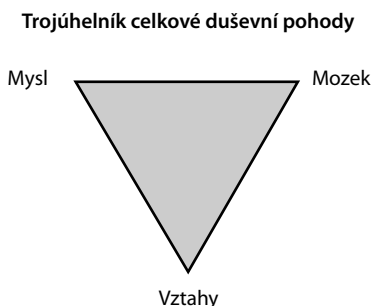
Matka sedí proti svému čtyřměsíčnímu dítěti a na znamení s ním přestane komunikovat. Tato „nehybná“ fáze, v níž nesmí s dítětem sdílet žádné verbální ani neverbální signály, je nesmírně tísnivá. Po dobu až tří minut se dítě snaží nyní nereagujícího rodiče zaujmout a navázat s ním kontakt. Zpočátku obvykle zesílí své signály, více se směje, brouká a vyhledává oční kontakt. Když však rodič nadále nereaguje, dítě zneklidní a jeho uspořádané pokusy o navázání kontaktu se rozpadnou na známky úzkosti a rozhořčení. Proto se pak někdy snaží uklidnit tím, že si dá ruku do úst nebo se tahá za oblečení. Někdy rodiče nebo vědci v tuto chvíli experiment ukončí, ale jindy trvá tak dlouho, až se dítě stáhne do sebe a v jakémsi sklíčeném zhroucení, které vypadá jako melancholická deprese, vzdá snahu o kontakt. Tyto fáze protestu, sebeuklidňování a zoufalství ukazují, jak moc jsou děti závislé na rezonujících reakcích rodičů, aby udržely v rovnováze svůj vnitřní svět.

Přicházíme na svět s vrozenou snahou navazovat vzájemný kontakt a na těchto důvěrných výměnách mezi kojencem a pečujícími osobami závisí následné neurální utváření mozku, samotný základ našeho pocitu

já. V raném věku je tato interpersonální regulace nezbytná pro přežití, ale tyto kontakty potřebujeme celý život pro zachování vitality a celkové duševní pohody.

Leannina matka byla kdysi naladěna na potřeby své dcery. Barbařina dřívější přítomnost v jejím životě byla nyní doslova vrytá do struktury Leannina mozku, vytvářejícího mapy vnitřního nazírání. Barbara však už nadále nedokázala mapovat dceřinu mysl, nedokázala v sobě cítit své děti a ony se nemohly „cítit cítěné“. Vnější známkou této tragédie byl její nezájem, zjevná lhostejnost k jejich pocitům a potřebám, odepírání toho, co pociťovaly jako lásku.

Při léčbě Barbařiny rodiny jsem pochopil, že mysl, mozek a vztahy nejsou samostatné složky života – jsou to neredukovatelné aspekty jediného vzájemně propojeného trojúhelníku celkové duševní pohody. Sedmiletá Leanne reagovala na matčino odtažení tím, že přestala mluvit. Trojúhelník se rozpadl.



Zřetelné vidění, odpuštění a přijetí

S Leanne, Amy, Tommym a Benem jsem se scházel, abych jim poskytl příležitost otevřeně si popovídat se mnou i mezi sebou o tom, jak se jim po Barbařině autonehodě změnil život. Potom jsem jednoho dne přinesl scany Barbařina mozku a ukázal jim poškozená místa. Načrtl jsem jim na tabuli zjednodušené obrázky, aby si dokázali představit rozmanitá

propojení předčelní mozkové kůry s mozkovými centry, a sdělil jsem jim, že poranění této klíčové oblasti by mohlo vysvětlovat téměř všechny změny, které u Barbary nastaly. Připadalo mi to obzvláště důležité, protože děti se mnohdy cítí vinné, když se v rodině stane něco špatného. Zde byl konkrétní důkaz, že matčinu podrážděnost a odměřenost nepůsobilo nic, co provedly, a že její chování nelze napravit tím, že budou „hodnější“. Doufal jsem, že takto se nenechají ochromit sebeobviňováním či zmatením a místo toho pochopí, že v jejich životě došlo ke změně, a budou bezprostředně prožívat bolest ze ztráty.

Děti mě pozorně poslouchaly, stejně jako jejich otec. Zdálo se, že dokonce i Tommy pochopil, že maminka má „porouchaný mozek“. Leanne začala být na našich setkáních mnohem hovornější a nyní mi kladla spoustu otázek, proč maminčina láska potřebuje mozek, aby „ožila“. „Já myslela, že láska pochází ze srdce,“ řekla. Měla pravdu. Síť nervových buněk kolem srdce a po celém těle přímo komunikují se sociálními částmi mozku a vysílají upřímné, „srdečné“ pocity přímo do střední předčelní oblasti. Řekl jsem Leanne, že pokud maminčin mozek nefunguje správně, nemůže zachytit signály, které Barbara určitě stále ještě má v srdci. Vypadalo to, že tato představa Leanne uklidnila, a později se k ní opakovaně vracela. Dodala jí novou trpělivost a toleranci vůči matčinu odtazitému a podrážděnému chování. Dojímalo mě, jak se k Barbaře chová s nenápadnou laskavostí. Leanne znovu začala ve škole mluvit, opět navázala kontakt s kamarády a našla útěchu u své učitelky, která jí věnovala zvláštní pozornost, když se dozvěděla, co se u nich doma stalo.

S Benem jsem se setkával samostatně a povzbuzoval jsem ho, aby otevřeněji vyjadřoval své pocity. Příliš se mu to nedařilo a celou dobu se ze všech sil snažil, aby rodinný život zůstal pokud možno co nejvíc „normální“. Samozřejmě však normální nebyl a děti potřebovaly pochopit, že ve svém zármutku nejsou samy, že je v pořádku, když vyjadřují strach, obavy a nejistotu. Také jsme s Benem probírali specifické potřeby Tommyho. V zásadě přišel o matku ve dvou letech, ještě než se začala rozvíjet jeho předčelní oblast. Obzvláště on potřeboval dlouhodobou podporu, aby dokázal pochopit svůj životní příběh, jelikož ještě neměl

vyvinuté obvodky pro plné vyjadřování pocitů. Nyní, ve třech letech, jeho smutek, úzkost a zmatení téměř nešly vyjádřit slovy.

Amy nadále zápolila se zlostí na matku. Měla vztek, že se Barbara v onen osudný den nepřipoutala, a trápilo ji, že přišla o matku, kterou předtím tak obdivovala. Navíc se od ní očekávalo, že se bude starat o Leanne a Tommyho, právě když se začínala odtrhávat od rodiny a nacházet vlastní identitu s kamarády. Vnímá jsem její smutek a pomáhal jsem Benovi, aby uznal její potřebu mít čas pro sebe, i když od ní stále očekával, že doma pomůže. Amy postupně začala být schopná jednat s matkou laskavěji, ačkoli Barbara jí to nemohla oplatit stejným chováním. Taková byla jejich nová realita.

S postupem času se trochu zlepšila Barbařina motorická koordinace, ale poškození předního mozku bylo příliš závažné a Barbara nejevila žádné známky obnovení dřívějšího napojeného chování. Přesto však celá rodina posilovala své vzájemné vztahy. Díky vnitřnímu nazírání pochopili smysl své zkušenosti a mohli zdravě prožívat proces truchlení. Právě o vnitřní nazírání Barbara přišla – a právě její rodina potřebovala, aby mohla truchlit nad bývalou Barbarou a přijmout do svého života novou Barbaru.

Zjistil jsem, že poznatky o různých funkcích mozku lidem jaksi umožňují získat dostatečný odstup od poškozeného nebo zraňujícího vztahu, aby postupně dokázali více soucítit s druhým i se sebou a lépe pochopili druhé i sebe. Jak uvidíte v celé této knize, z tohoto ponaučení vychází celá moje další terapeutická práce.



O MOZKU

Mozek na dlani

Vnitřní nazírání závisí na propojení velkého množství neurálních vstupů: z celého těla, z různých oblastí mozku a dokonce ze signálů, které dostáváme od jiných lidí. Abychom pochopili, jak k tomuto propojení dochází, pomůže nám, když si dokážeme mozek představit jako systém vzájemně propojených částí.

Od té doby, kdy jsem Leanne a ostatním členům rodiny načrtl Barbariny předčelní mozkové oblasti, experimentoval jsem s několika trojrozměrnými modely mozku. Ten, který vám zde nyní představím, jsem si nikdy nezapomněl vzít s sebou na přednášku. Můžete ho používat při čtení této knihy a budete ho mít doslova „po ruce“. Pro některé neurology, které zajímá více podrobností, je trochu zjednodušený, ale mnoha mým pacientům pomohl, aby si rozvinuli vnitřní nazírání, které potřebovali k pochopení smyslu svých zkušeností.

Ruční model mozku

Když položíte palec do dlaně a poté sevřete prsty, získáte praktický „příruční“ model mozku. (Moje děti tuhle slovní hříčku také nesnášejí.) Obličej se nachází před klouby prstů, týl na hřbetě ruky. Zápěstí představuje míchu: je uložena v páteřním kanálu a navazuje na ni mozek. Když rozevřete prsty a zvednete palec, uvidíte na dlani vnitřní mozkový kmen. Opět vložte palec do dlaně a uvidíte přibližné umístění limbické oblasti (ideálně bychom potřebovali dva palce, vpravo a vlevo, aby byl model symetrický). Nyní opět překryjte palec sevřenými prsty a máte mozkovou kůru.

Tyto tři oblasti – mozkový kmen, limbický systém a mozková kůra – společně tvoří takzvaný „trojjediný“ mozek, který se po vrstvách vyvíjel v průběhu evoluce. Integrace mozku vyžaduje přinejmenším propojení činnosti těchto tří oblastí. Jelikož jsou rozmístěny odzola nahoru, od vnitřní a dolní oblasti mozkového kmene přes limbický systém až po vnější a horní mozkovou kůru, nazveme tento typ „vertikální integrace“. Mozek je také rozdělen na dvě poloviny, levou a pravou, a proto neurální integrace rovněž musí zahrnovat propojení funkcí dvou mozkových hemisfér, které bychom mohli nazvat „horizontální“ nebo „bilaterální integrace“. (O bilateralitě pojednává 6. kapitola.) Jestliže víme, jaké funkce zastávají hlavní části mozku, můžeme lépe soustředit pozornost tak, aby se mezi nimi vytvářelo žádoucí propojení. Dovolte mi tedy, abych vám podal stručný přehled jednotlivých vrstev trojjediného mozku.

Střední předčelní kůra (prefrontální kortex)



Položte palec doprostřed dlaně jako na tomto obrázku

Mozková kůra (cortex, kortex)



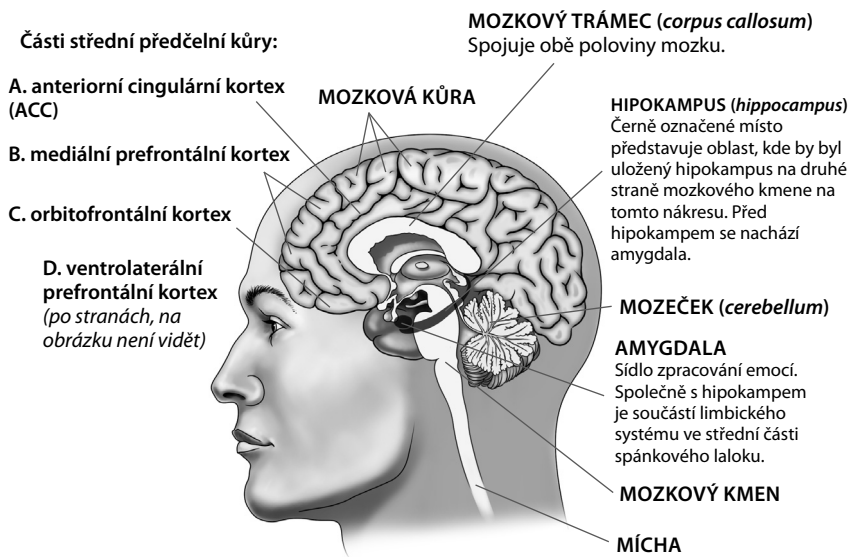
Nyní sevřete prsty tak, aby překrývaly palec, stejně jako mozková kůra obklopuje limbické oblasti mozku.

Mozkový kmen

Před stovkami milionů let tvořil mozkový kmen takzvaný „plazí mozek“. Mozkový kmen dostává z těla podněty a opět je posílá zpět, aby reguloval základní procesy, jako je fungování srdce a plic. Kromě toho, že prostřednictvím regulace srdeční frekvence a dýchání ovládá energetickou hladinu těla, také formuje energetickou hladinu oblastí, které jsou umístěny nad ním: limbického systému a mozkové kůry. Mozkový kmen přímo ovládá stavy rozrušení a vybuzení, například určuje, jestli jsme hladoví, nebo sytí, puzení sexuální touhou, nebo uvolnění sexuálního uspokojení, jestli spíme, nebo bdíme.

Shluky neuronů v mozkovém kmeni také vstupují do hry, když určité okolnosti vyžadují rychlou mobilizaci rozvedení energie do celého těla a mozku. Na tomto souboru reakcí boje, útěku a strnutí (angl. *fight, flight, freeze* – výstižný, ale méně používaný český překlad je útok, útek, ustrnutí) závisí přežití ve chvílích nebezpečí. Mozkový kmen pracuje v součinnosti s hodnotícími procesy limbické a horní korové oblasti a rozhoduje, jestli reagujeme na ohrožení mobilizací energie k boji, či útěku, nebo bezmocným strnutím, zhroucením tváří v tvář zdrcující situaci. Ať už však zvolí jakoukoli z těchto reakcí, reaktivita v tomto modu přežití způsobuje, že je velmi náročné, ne-li přímo nemožné, zaujmout k druhým otevřený a vnímavý postoj. Součástí procesu pěstování vnitřního nazírání je tedy také snižování reaktivity, když není nezbytně nutná, jak uvidíme později.

Mozkový kmen je rovněž zásadní součástí takzvaných „motivačních systémů“, které pomáhají uspokojovat základní potřeby: potravu, přístřeší, reprodukci a bezpečí. Když cítíte neodolatelné „puzení“ chovat se určitým způsobem, je pravděpodobné, že mozkový kmen působí v těsné součinnosti s vedlejší vyšší oblastí, limbickým systémem, aby vás přinutil k jednání.



Nákres lidského mozku při pohledu od středu na vnitřní část pravé strany. Jsou na něm vyznačeny některé hlavní mozkové oblasti, včetně mozkového kmene, limbického systému (s amygdalou a hipokampem) a mozkovou kůrou (se středními předčelními oblastmi). Není vidět ventrolaterální prefrontální kortex.

Limbecký systém

Limbecká oblast leží hluboko uprostřed mozku, přibližně v místě, kde je na „ručním“ modelu palec. Vyvinula se zhruba před dvěma sty miliony lety, když se objevili první drobní savci. Tento „starý savčí mozek“ úzce spolupracuje s mozkovým kmenem a samotným tělem na vytváření základních lidských pudů a emocí. Tyto citové stavy jsou prostoupeny významem, protože limbický mozek hodnotí aktuální situaci. „Je toto dobré, nebo špatné?“ je základní otázka, kterou řeší limbický systém. Směřujeme k dobru a odkláníme se od špatného. Takto limbické oblasti

spoluvytvářejí emoce (z latinského *e-motio*), neboli pohnutí, které nás motivují jednat v reakci na význam, jež přisuzujeme tomu, co se nám právě děje.

Limbický systém je také rozhodující pro způsob formování vztahů a vzájemné citové vazby. Pokud jste někdy doma chovali rybičky, žáby nebo ještěrky, víte, že tito nesavci nepřilnou k člověku – ani k sobě navzájem. Naproti tomu krysy, kočky a psi mají savčí limbický systém, a právě proto k nám přilnou – a my k nim. Díky našemu savčímu původu máme vrozenou schopnost navazovat vzájemný kontakt.

Limbický systém hraje důležitou regulační úlohu prostřednictvím hypotalamu, hlavního centra endokrinní kontroly. Hypotalamus přes hypofýzu vysílá a přijímá hormony – ovlivňuje celé tělo, zvláště pak pohlavní orgány, štítnou žlázu a nadledviny. Například jsme-li ve stresu, vylučuje se z hypotalamu hormon, který stimuluje nadledviny, aby uvolňovaly kortizol, jenž mobilizuje energii tak, že uvádí celý metabolismus do stavu pohotovosti, aby organismus zvládl náročnou situaci. Tato reakce je vysoce adaptivní při krátkodobém stresu, ale dlouhodobě může představovat problém. Jestliže stojíme před zdrcující situací, kterou nedokážeme přiměřeně zvládnout, může být hladina kortizolu dlouhodobě zvýšená. Limbickou reaktivitu mohou zcitlivět především traumatické zážitky, a tak dokonce i drobný stres způsobuje prudké zvýšení kortizolu a znesnadňuje traumatizované osobě každodenní život. Vysoká hladina kortizolu také může být toxická pro vyvíjející se mozek a narušovat řádný růst a funkci nervové tkáně. Pro opětovné vyvážení emocí a zmenšení škodlivých účinků chronického stresu je rozhodující najít způsob, jak zklidnit příliš reaktivní limbické vzruchy. Jak uvidíme v dalších kapitolách, vnitřní nazírání nám může pomoci využívat vyšší oblasti mozku, abychom nad touto limbickou reaktivitou získali „koro-vou převahu“.

Limbický systém také pomáhá vytvářet několik různých forem paměti – na fakta, konkrétní zážitky, emoce, které tyto zážitky zabarvovaly a strukturovaly. Po obou stranách centrálního hypotalamu a hypofýzy byly v tomto ohledu zkoumány dva neuronové shluky: amygdala a hi-

pokampus. Vědci zjistili, že mandlovitá amygdala je obzvláště důležitá při reakcích strachu. (Ačkoli někteří autoři amygdale připisují veškeré emoce, z novějšího výzkumu vyplývá, že obecné pocity ve skutečnosti vznikají i v jiných oblastech limbického systému, v mozkovém kmeni i v samotném těle a také jsou začleněny do fungování mozkové kůry.)

Amygdala může vyvolat okamžitou reakci přežití. Jednou, když jsem byl se synem na túře v pohoří Sierra Nevada, mnou najednou projel záchvěv strachu a vykřikl jsem na něj: „Stůj!“ Teprve poté, co jsem vykřikl, jsem si uvědomil proč: moje neustále ostražitá amygdala zachytila pod prahem uvědomění vizuální vjem nějakého stočeného předmětu, který nám ležel v cestě. Můj syn se naštěstí skutečně zastavil (ještě to nebyl vzdorovitý teenager) a díky tomu mohl obejít mladého chřestýše připraveného zaútočit. Zde vidíme, že emoční stavy mohou vznikat bezděčně a můžeme podle nich jednat, aniž si to uvědomujeme. Může nám to zachránit život nebo způsobit, že uděláme něco, čeho budeme později hluboce litovat. Abychom si pocity ve svém nitru uvědomili – vědomě jim věnovali pozornost a pochopili je –, potřebujeme tyto podkorově vytvořené emoční stavy propojit s mozkovou kůrou.

Nakonec se dostáváme k hipokampu, neuronovému shluku ve tvaru mořského koníka, který funguje jako „hlavní sestavovatel dílků skládačky“ a vzájemně propojuje vzdálené oblasti mozku – od percepčních oblastí přes archiv faktů až po řečová centra. Tato integrace vzorců nervových vzruchů proměňuje okamžité prožitky ve vzpomínky. Příběh o hadovi vám mohu vyprávět, protože můj hipokampus propojil rozličné aspekty tohoto zážitku – tělesné počítky, emoce, myšlenky, fakta, úvahy – do souboru vzpomínek prožívaných v čase.

Hipokampus se postupně vyvíjí v dětství a v průběhu celého života se v něm nadále vytvářejí nové spoje a dokonce i nové neurony. Když dospějeme, začleňuje základní formy emoční a percepční paměti do faktických a biografických vzpomínek a je obsažen i v základu mé schopnosti vyprávět vám o tomto dávném střetnutí s hadem v pohoří Sierra Nevada. Tato jedinečná lidská schopnost vyprávět příběhy však také závisí na vývoji nejvyšší části mozku – mozkové kůry.

Mozková kůra

Vnější vrstva mozku se nazývá „kůra“ neboli kortex (latinsky *cortex*). Někdy se jí říká „nový savčí“ mozek či neokortex, protože se značně rozvinula u primátů, a především u lidí. Kortex vytváří složitější vzruchové vzorce, které reprezentují trojrozměrný svět přesahující tělesné funkce a reakce přežití zprostředkované nižšími, podkorovými oblastmi. Komplikovanější přední část mozkové kůry umožňuje vytvářet myšlenky a pojmy a rozvíjet si mapy vnitřního nazírání, které poskytují vhled do vnitřního světa. Přední mozková kůra vlastně vytváří vzorce nervových vzruchů, které reprezentují její vlastní reprezentace. Jinými slovy, umožňuje přemýšlet o myšlení. Příznivou zprávou je, že nám lidem poskytuje nové schopnosti myslet – představovat si, rekombinovat fakta a prožitky, tvořit. Potíž je však v tom, že někdy nám tyto nové schopnosti umožňují příliš přemýšlet. Pokud je známo, žádný jiný živočišný druh nereprezentuje své vlastní neurální reprezentace – možná právě proto si někdy říkáme „neurotici“.

Mozková kůra je uspořádaná do spletitých kopců a údolí, rozdělených do oblastí vědecky nazývaných laloky. Na ručním modelu se zadní neboli posteriorní kůra rozprostírá od druhého prstního kloubu (při počítání od konečků prstů) až k hřbetu ruky a zahrnuje okcipitální (týlní), parietální (temenní) a temporální (spánkový) lalok. Zadní mozková kůra je hlavní topograf tělesného prožívání, prostřednictvím pěti smyslů generuje percepce vnějšího světa a také sleduje umístění a pohyb těla prostřednictvím hmatu a vnímání pohybu. Pokud jste se naučili používat nějaký nástroj, ať už kladivo, baseballovou pálku nebo dokonce auto, možná si vybavíte onen magický okamžik, kdy náhle pominula vaše počáteční nemotornost. Úžasné adaptivní percepční funkce zadní části mozkové kůry pevně zasadily tento objekt do vaší tělesné mapy, abyste jej neurálně vnímali jako prodloužení vlastního těla. Díky tomu dokážeme svištět po dálnici nebo zaparkovat na malém místě, precizně používat skalpel nebo mistrně ovládat baseballovou pálku.

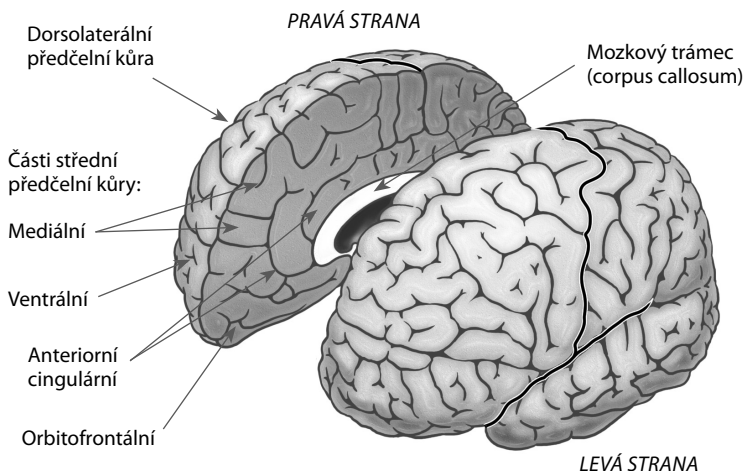
Jestliže se opět podíváte na „ruční“ model mozku, přední část mozkové kůry neboli frontální lalok se rozprostírá od konečků prstů k druhému

prstnímu kloubu. Tato oblast se vyvíjela v období primátů a je nejvyvinutější u lidí. Jestliže postupujeme odzadu dopředu, nejprve narazíme na „motorický pás“, který ovládá volní svalstvo. Jednotlivé skupiny neuronů řídí nohy, paže, ruce, prsty a obličejové svaly. Tyto neurální skupiny sahají až do míchy, kde se kříží, aby pravostranné svaly mohly pracovat díky aktivaci levé motorické oblasti. (Stejně zkřížení platí pro smysl hmatu, reprezentovaný v zadnější části mozku, v oblasti temenního laloku zvané „somatosenzorický pás“.) Jestliže se opět vrátíme k frontální oblasti a postoupíme o něco více dopředu, najdeme takzvaný „premotorický“ pás, který nám umožňuje plánovat motorické úkony. Tato část frontálního laloku je stále hluboce spojena s tělesným světem a umožňuje interakci s vnějším prostředím.

Předčelní kůra

Postupujeme-li stále výše a kupředu, nakonec dospějeme k oblasti, která se na ručním modelu mozku rozprostírá od prvních prstních kloubů ke konečkům prstů. Zde, přímo za čelem, se nachází prefrontální kortex (předčelní kůra), který se takto vyvinul pouze u lidských bytostí. Nyní už jsme přesáhli neurální spojitosti s tělesným světem a tělesnými pohyby a postoupili jsme do jiné sféry neurálně konstruované reality. Mozkový kmen se zabývá tělesnými funkcemi a přežitím, limbický systém hodnotí a vytváří emoce, v zadní mozkové kůře probíhají percepční procesy a v zadní části frontálního laloku sídlí motorické funkce – za tím vším se dostáváme k abstraktnějším a symboličtějším formám informačního toku, které člověka vyčleňují jako jedinečný živočišný druh. V této prefrontální sféře vytváříme reprezentace pojmů, jako je čas, pocit já a morální úsudky. Právě zde také vytváříme mapy vnitřního nazírání.

Opět se podívejme na ruční model. Vnější dva konečky prstů představují stranu předčelní kůry, která se podílí na generování vědomého soustředění pozornosti. Když něco postavíte „do popředí myslí“, propojujete aktivitu v této oblasti s aktivitou v ostatních částech mozku, například s neustále přicházejícími vizuálními vjemy z týlního laloku.



Dvě poloviny mozku. Na tomto obrázku jsou vidět oblasti střední předčelní kůry, která zahrnuje mediální a ventrální oblasti prefrontálního kortexu, orbitofrontální kůru a anteriorní cingulární kůru na obou stranách mozku. Obě poloviny propojuje mozkový trámec.

(I když vyvoláme obraz z paměti, aktivujeme podobnou část tohoto týlního laloku.) Když moje amygdala, aniž bych si to uvědomil, vnímala chřestýše, tato percepční „zkratka“ pravděpodobně proběhla bez zapojení mé boční předčelní části. Teprve později, poté co jsem na syna zakřičel, aby se zastavil, a cítil jsem, jak mi tlouče srdce, se zapojila moje boční předčelní oblast a umožnila mi, abych si uvědomil, že jsem se vylekal hada.

Nyní se soustředíme na oblast nehtů prostředních dvou prstů. Dospěli jsme ke střední prefrontální oblasti, která byla tak těžce poškozena při Barbařině autonehodě. Jak jsem už v této kapitole popsal, tato oblast má důležité regulační funkce: od utváření tělesných procesů přes kontrolu činnosti mozkového kmene až po schopnost zastavit se před jednáním, mít vhléd a empatii a činit morální úsudky.

Proč je tato střední předčelní část tak důležitá pro vykonávání zásadních funkcí zdravého života? Když zvednete prsty a opět je sevřete,

uvědomíte si anatomickou jedinečnost této oblasti: všechno spojuje. Všimněte si, jak dva střední konečky prstů spočívají na limbickém palci, dotýkají se dlaně, která představuje mozkový kmen, a také jsou přímo propojeny s mozkovou kůrou (prsty). Střední předčelní oblast je tedy doslova o jednu synapsi vedle neuronů v mozkové kůře, limbickém systému a mozkovém kmeni. A jak ještě vysvětlím dále, dokonce má funkční dráhy, které nás spojují se sociálním světem druhých mozků.

Střední předčelní mozková kůra vytváří propojení mezi těmito vzdálenými a diferencovanými neurálními oblastmi: mozkovou kůrou, limbickým systémem a mozkovým kmenem v lebeční dutině a vnitřně distribuovaným nervovým systémem těla. Také propojuje signály ze všech těchto oblastí se signály, které vysíláme a přijímáme v sociálním světě. Předčelní mozková kůra je ze své podstaty integrační, protože pomáhá koordinovat a vyvažovat vzruchové vzorce z těchto mnoha oblastí.

V následující kapitole zjistíme, co se stane, když se tato integrační oblast odpojí. Zvedněte prsty a získáte názorný obrázek, jak nám při interakci s druhými „vyletí pojistky“ a dostaneme „zkrat“.

NESVÁRY KVŮLI PALAČINKÁM

Vnitřní nazírání ztracené a nalezené

Když mysl dobře pracuje a mozek funguje jako integrovaný celek, naše vztahy vzkvétají. Někdy však „přijdeme o rozum“ a chováme se tak, jak nechceme. Příběh, který vám budu vyprávět v této kapitole, byl ponaučením, jak vypadá narušené vnitřní nazírání, a připomínkou, že se můžeme snažit sebevíc, ale přece jen jsme pouze lidé a naše mysl zůstává plná citlivých a obtížně zvládnutelných míst.

Byl teplý jarní den a já jsem šel se svou devítiletou dcerou po pěší zóně, kde jsme se měli setkat s jejím bratrem. Právě jsme spolu viděli úžasně zábavný film a dcera poskakovala po chodníku, zatímco jsme se rozhlíželi po rušné ulici. Můj vytáhlý třináctiletý syn šel s několika spolužáky do jiného kina, ale nyní si nás všiml, zamával nám a rozloučil se s kamarády, aby se připojil k nám. Když jsme cestou k autu míjeli palačinkárnu, zeptal se, jestli bychom se tam mohli zastavit. Měli jsme čas, doma jsme měli být až o něco později, a proto jsme vešli do krámků na svačinu.

Syn si objednal malou palačinku, ale dcera řekla, že nemá hlad. Brzy mu palačinku přinesli, z kuchyně za pultem, kde si ji syn objednal, se linula výrazná vůně. Posadili jsme se a nabral si první sousto na vidličku. Vtom se ho jeho sestra zeptala, jestli by mohla trochu ochutnat. Syn se podíval na malou porci a řekl své sestře, že má hlad a že ona si může objednat vlastní palačinku. Rozumný návrh, pomyslel jsem si, a tak jsem jí nabídl, že jí objednám další, ale ona řekla, že chce jen kousíček, aby zjistila, jak palačinka chutná. To taky znělo rozumně, a tak jsem synovi navrhl, aby sestra dal kousek ochutnat.

Jestliže máte doma více než jedno dítě nebo jste vyrůstali se sourozencem, možná moc dobře znáte sourozenecké šachy, strategické interakce plné neustále přítomných tahů, jejichž cílem je uplatňovat moc a získat uznání a chválu rodičů. I kdyby se však nejednalo o tuto hru o sourozenecké prosazení, zakoupení druhé palačinky za pár dolarů by se mi rozhodně vyplatilo, abych se vyhnul tomu, k čemu se schylovalo, jak už asi tušíte. Místo abych ji koupil, udělal jsem hrubou rodičovskou chybu a přiklonil jsem se k jedné straně. Trval jsem na tom, aby se syn podělil o palačinku se svou sestrou. Jestliže to dosud nebyly sourozenecké šachy, pak poté, co jsem vstoupil do jejich interakce, už o tom nebylo pochyb.

„Vždyť stačí, abys jí dal jen kousek, aby zjistila, jak to chutná,“ nabádal jsem ho.

Podíval se na mě, na palačinku a potom to s povzdechem vzdal. I když už byl v pubertě, pořád mě ještě poslouchal. Potom použil nůž jako skalpel a odřízl ten nejmenší kousíček palačinky, jaký si dokážete představit, že by na něj málem potřeboval pinzetu. Za jiných okolností bych se možná zasmál a chápal bych to jako vynalézavý tah v sourozenecké šachové hře.

Dcera si vzala odebraný vzorek, položila ho na ubrousek a řekla, že je moc malý. Další skvělý tah.

Bratr jí obratem odpověděl, aniž zvedl zrak od talíře, že nemá být vybírává. Šachová partie byla rozehraná, a já jsem si toho vůbec nevšiml.

Ačkoli jsem věděl, že teenageři s mladšími sourozenci někdy nevycházejí a často spolu hrají vynalézavé a rozmanité šachové partie, ať už nenápadně, nebo dost natvrdo, jejich interakce mi začínala lézt na nervy.

Už jsem začínal pěníť. „Mohl bys jí dát pořádný kousek, aby ho vůbec viděla?“ Odřízl další, větší kus a mně se ulevilo.

Potom si dcera postěžovala, že ten kousek je spálený – a opravdu, odřízl jí připálený okraj palačinky, který se bez chuti rozpadne v ústech. Povedené šachové tahy.

Kdyby se na nás díval někdo zvenčí, nejspíš by neviděl nic zvláštního: táta a jeho dvě temperamentní děti si zašli na jídlo. Jenomže uvnitř jsem měl pocit, že každou chvíli vyletím z kůže. Když vzájemné dobírání

pokračovalo, něco ve mně se pohnulo. Začala se mi točit hlava, ale řekl jsem si, že zůstanu klidný a rozumný. Napjaly se mi svaly v obličeji, sevřely pěsti a zrychlil tep, ale snažil jsem se tyto signály ignorovat. Už jsem toho měl dost. Cítil jsem, že mě absurdnost jejich střetu úplně zmohla, vstal jsem, vzal jsem dceru za ruku a vyšli jsme ven, abychom počkali na chodníku před krámkem, než syn dojí palačinku. Za pár minut se objevil a zeptal se, proč jsme odešli. Vztekla jsem se řítit k autu s dcerou v závěsu a syn spěchal, aby nás dohnal. Řekl jsem jim, že by se měli naučit vzájemně podělit o jídlo. Syn mě suše upozornil, že jí přece dal ochutnat, ale v tu chvíli už jsem úplně vypěnil a nešlo to zastavit. Nasedli jsme do auta, vzteky bez sebe jsem nastartoval a vyrazili jsme domů. Byli to normální sourozenci, kteří si zašli do kina a na svačinu. Ze mě se stal pominutý otec.

Nedokázal jsem to nechat být. Syn seděl vedle mě na sedadle spolujezdce a všemu, co jsem řekl, oponoval nějakou racionální, rozváznou odpovědí, jako by to udělal každý teenager. Vlastně se mu celkem dařilo zůstat v klidu, když jednal se svým nyní iracionálním otcem. V tomto stavu mě to však jen ještě více rozlítlo a vyvodil jsem nepřiměřené důsledky za věci, které ani neudělal.

Když se nám zatemní mysl

Na tuto historku nejsem hrdý. Mám však pocit, že se dost často stává, že člověku občas povolí nervy, a proto je důležité, abychom si přiznali, že k těmto situacím dochází, a vzájemně si pomáhali pochopit, jak může vnitřní nazírání omezit jejich negativní dopad na naše vztahy a na náš svět. Ze zahanbení se často snažíme tvářit, jako by se nic nestalo. Pokud si však přiznáme pravdu, nejenže můžeme začít s nápravou škody, která často může dosti ublížit nám i druhým, ale můžeme i snížit intenzitu těchto příhod a četnost jejich výskytu.

Pojďme se znovu podívat na můj „zkrat“ z hlediska toho, jak moje mysl (ne)zvládala návaly mých mozkových vzruchů. Pravděpodobné vysvětlení zní, že jsem měl dočasnou mozkovou dysfunkci, něco jako náhlé

citové výlevy, které Barbara prožívala po autonehodě (viz 1. kapitola). U tohoto druhu dysfunkce může za určitých palačinkovitých okolností náhle s nezvladatelnou aktivitou vyvířít „limbická láva“ z ohnivých emočních podkorových center, těsně pod střední prefrontální oblastí. K takovému „zkratu“ mohou přispět nejrůznější faktory, včetně hladu a nevyspání – což byl onoho dne můj případ – a určitého konkrétního významu dané události, jak brzy zjistíme. Střední prefrontální kortex – oblast, která zklidňuje emočně reaktivní, níže položené oblasti limbického systému a mozkového kmene – přestane být schopen regulovat veškerou rozbouřenou energii, je narušena koordinace a rovnováha mozku. Takto chápu, co stane, když se vydáme „dolní cestou“: od limbického impulsu přecházíme rovnou k řeči a jednání a odbočujeme od prefrontální „horní cesty“, kde jsme flexibilní a receptivní, nikoli nepružní a reaktivní. Takzvaně nám „vyletí pojistky“.

Bez schopnosti prefrontálního kortexu vytvářet „mapy tebe“ jsem nedokázal chápat synovo a dceřino chování jako tahy v sourozenecké šachové partii, ve které se hraje o uznání a moc. Nic zvláštního, pokud za jejich chováním vidíte jejich mysl. Bez „map mne“ jsem nechápal význam interakce pro svou mysl tvořící symboly: jak brzy zjistíme, jednalo se o ozvěny minulosti. A bez „map nás“ jsem nechápal nevhodnou rodičovskou reakci zasahování do situace, kdy předpubertální holka s pubertálním klukem řeší svůj sourozenecký vztah. Můj zásah ve skutečnosti způsobil, že dobírání a škádlení přešlo v hádku, rozdmýchanou mými emočními reakcemi. Stal jsem se bezděčným účastníkem jejich možná neúmyslné sourozenecké šachové partie.

Mechanismus zatemnění mysli

Rád bych zde stručně zmapoval svůj „zkrat“ v souvislosti s devíti prefrontálními funkcemi, které jsem uvedl v první kapitole. Jedná se o tyto funkce: 1) tělesná regulace; 2) naladěná komunikace; 3) emoční rovnováha; 4) flexibilita reakcí; 5) modulace strachu; 6) empatie; 7) vhled; 8) morálka; a 9) intuice. Těchto devět bodů by řada vědců a terapeutů

vedla na prvních místech seznamu prvků celkové emoční pohody. Také je to seznam všeho, co jsem postrádal, když se mi zatemnila mysl.

Tělesná regulace. Střední prefrontální oblast koordinuje aktivitu části nervového systému ovládající tělesné funkce, jako je srdeční frekvence, dýchání a trávení. Tento „autonomní“ nervový systém má dvě větve: *sympatickou*, která se často přirovnává k plynovému pedálu, a *parasympatickou* – brzdu. Jejich vyrovnávání nám umožňuje hladce řídit automobil těla, abychom pustili brzdou, když zmáčkne plyn, a naopak. Bez této koordinace se můžeme zavařit, přidávat plyn, když se snažíme zpomalit.

Při „zkratu“ mi zběsile bušilo srdce a měl jsem stažené hrdlo, jako bych čelil fyzickému ohrožení.

Naladěná komunikace. Když se naladíme na druhé, náš vnitřní stav se může posunout, začít rezonovat s vnitřním světem druhého. Tato rezonance je v jádru důležitého pocitu, který se objevuje v blízkých vztazích: „cítíme se cítěni“. Děti potřebují naladění (pochopení) pro pocit bezpečí a řádný vývoj a všichni v průběhu celého života potřebujeme naladění, abychom cítili důvěrnost a kontakt.

Když jsem se pustil „dolní cestou“, už jsem se na své děti nedokázal naladit; nedokázal jsem propojit svůj vnitřní stav s jejich.

Emoční rovnováha. V emoční rovnováze se cítíme živě a přirozeně. Naše pocity jsou vybuzené natolik, že žijeme smysluplně a naplno, ne však přespříliš, abychom nebyli zdrcení nebo neměli pocit, že se všechno vymyká kontrole. Bez rovnováhy míříme buď k přílišnému vybuzení, ke stavu chaosu, nebo ke stavu rigidity či deprese, kdy je vybuzení nedostatečné. Obě krajnosti nás připravují o životní sílu. Náročné životní situace mohou i tu nejzdravější osobu dočasně „rozhodit“ a vychýlit z rovnováhy, ale střední prefrontální oblast funguje tak, abychom se navrátili zpět k rovnováze. Toto je mozkový základ vyrovnanosti, schopnost mít jasnou a soustředěnou mysl v bouřích v našem nitru i mimo nás.

Vyrovnanost jsem pozbyl někde mezi třetím a čtvrtým kolem dohadování o ochutnání palačinky.

Flexibilita reakcí využívá schopnosti střední prefrontální oblasti vkládat časový odstup mezi vstup a jednání. Tato schopnost zastavit se předtím,

než zareagujeme, je důležitou součástí emoční a sociální inteligence. Umožňuje nám plně si uvědomit, co se děje, a ovládat své impulzy dostatečně dlouho, abychom zvážili různé možnosti reakce. Dáváme si záležet, abychom v tomto ohledu šli příkladem a naučili své děti flexibilním reakcím, a tuto schopnost můžeme nadále rozvíjet v průběhu celého života.

Na začátku příhody s palačinkou mi bylo dobře. Potom jsem si však uvědomil, že se ve mně něco změnilo, a poměrně rychle se dostavil stav chaotického rozrušení, který způsobil mou nepružnost. Ocitl jsem se v pasti narůstající zlosti a nedokázal jsem se zastavit, než jsem něco řekl nebo udělal.

Modulace strachu. Poté co jsme zažili něco děsivého, můžeme v podobné situaci dostat strach. Střední prefrontální oblast má však přímé spoje, které vedou do limbického systému a umožňují inhibici a modulaci vzruchů amygdaly, které vytvářejí strach. Studie prokázaly, že toto spojení můžeme vědomě ovládnout, abychom strach překonali – můžeme využít „převahu“ mozkové kůry ke zklidnění limbického rozrušení. (Jedna z mých mladých patientek po rozhovoru o úloze mozku v její léčbě prohlásila: „Snažím se přinutit svou předčelní kůru, aby moji amygdalu zaplavila GABA-gelem.“ GABA neboli kyselina gama-aminomáselná je neurotransmitter, který hraje důležitou úlohu při prefrontální inhibici podkorových vzruchů, a tato pacientka si ji představovala jako jakési želé, které zklidňuje limbické výboje.)

Jak mi později došlo, moji podrážděnost a následnou zlost skutečně vyvolal starý strach, který jsem se už předtím velmi snažil pochopit a ovládnout (více vám o něm povím, až se opět vrátíme k našemu příběhu). Veškeré tyto úspěchy však byly nyní dočasně odloženy a GABA-gel jsem neměl k dispozici, protože se vypařil v žáru mého vzteku.

Empatie (vcítění) je schopnost vytvářet vnitřním nazíráním obrazy myslí jiných lidí. Tyto mapy druhých nám umožňují vnímat vnitřní duševní hledisko druhé osoby, nejen se pouze naladit na její duševní stav. Naladění je důležité, ale střední prefrontální kortex nás také posouvá od tohoto souznění a soucítění ke komplexnější percepční schopnosti

„vidět“ situaci z pohledu druhého. Cítíme úmysly druhého a představujeme si, co daná událost znamená v jeho mysli.

Vhled nám umožňuje vytvářet mapy sebe („mapy-mne“), díky nimž vnímáme vlastní mysl. Tak vzniká to, co jistý vědec nazývá „cestování v duševním čase“, při němž spojujeme minulost s přítomností a s předjímanou budoucností. V tomto cestování v duševním čase hraje zásadní úlohu střední prefrontální oblast a umožňuje nám prožívat se jako střed subjektivní závažnosti, jako autory vlastního odvíjejícího se životního příběhu.

Empatie i *vhled* padly za obět mému „zkratu“. Přišel jsem o *vhled* do vlastní mysli a nedokázal jsem se vcítit do syna ani dcery, ba ani zastavit se a zamyslet se nad tím, co si asi myslí a co cítí. Bez těchto map, jak jsme viděli, jsem nemohl mít náhled na mysl za chováním.

Morálka ve smyslu, v jakém zde tento výraz používám, označuje způsob, jakým uvažujeme a jednáme pro dobro společnosti. Toto uvažování a jednání prokazatelně vyžaduje neporušenou střední prefrontální oblast. Vyšetření magnetickou rezonancí prokázalo, že tato oblast se výrazně aktivuje, když si představujeme jednání pro dobro celé společnosti. Z jiného výzkumu vyplývá, že při poškození střední prefrontální oblasti se lidé mohou stát nemorálními. Morální uvažování podle všeho vyžaduje integrační schopnost této oblasti mozku pro vnímání emočního významu současných úkolů i pro přebití bezprostředních impulsů k vytvoření morálního jednání v reakci na tyto výzvy. Možná právě takto nám „mapy nás“, vytvářené středním prefrontálním kortexem, umožňují překračovat bezprostřední, individuálně zaměřené potřeby přežití a dokonce i současnou verzi vztahových map, a směřovat k vizi většího, vzájemně propojeného celku.

Z morálního hlediska můj „zkrat“ znamenal nespravedlivé zaměření na syna a vyvození přehnaných, dokonce nesmyslných důsledků, které neměly nic společného s „vyšším dobrem“ všech zúčastněných. Poháněly mě osobní pocity a reaktivita, nikoli smysl pro správnost či spravedlivost.

A konečně *intuice* je způsob, jakým nám střední prefrontální kortex poskytuje přístup k moudrosti těla. Tato oblast dostává informace z ce-

lého vnitřku těla včetně vnitřních orgánů, jako jsou střeva či srdce, a využívá tyto vstupy, aby nám poskytla „niterný pocit“, co máme udělat nebo jak se správně rozhodnout. Tato integrační funkce objasňuje, jak argumentace, kdysi považovaná za „ryze logický“ způsob myšlení, ve skutečnosti závisí na neracionálním tělesném zpracování. Tato intuice nám pomáhá činit moudrá, nejen logická rozhodnutí.

Já jsem však měl nažhavený limbický systém a neměl jsem přístup k intuici – k moudrosti svého těla a k hlubšímu pocitu vědění, co je pravda a co se skutečně děje. Paradoxně jsem však býval mohl říct, že cítím, že jedním, jak mám, že je to tak „niterně“ správné. Těmito tvrzeními jsem si odůvodňoval svou stále větší podrážděnost, jak ve mně narůstala zlost a zvyšoval jsem hlas.

Ačkoli je mi nepříjemné toto všechno vyprávět, uvádím to zde jako důkaz, že všichni máme sklony k podobným zkratkovitým dezintegracím. Klíčem je rozpoznat, kdy k nim dochází, co nejrychleji je zastavit, aby způsobily co nejméně škod, a poté je napravit. Potřebujeme znovu získat to, o co jsme skutečně přišli – vnitřní nazírání –, a poté je využít, abychom znovu navázali kontakt sami se sebou a s těmi, na nichž nám tolik záleží.

Pochopení smyslu „zkratu“

Když jsme se vrátili domů z palačinkárny, stále ještě jsem měl na syna zlost. Šel jsem do jiného pokoje, abych s ním nebyl, zhluboka jsem se nadechl, protáhl jsem se a snažil se uklidnit. Věděl jsem, že je zásadně důležité zjednat nápravu, ale moje základní životní funkce byly v nepořádku a nejprve jsem je musel vyladit, než jsem mohl udělat cokoli jiného.

Rovněž jsem věděl, že mi pomůže, když půjdu ven a budu provozovat nějakou tělesnou aktivitu, a proto jsem se šel s dcerou projet na kolečkových bruslích po okolí, což je jedna z našich oblíbených společných činností už od jejích šesti let. Chvilku jsme ujížděli mlčky a drželi se za ruce. Vnímál jsem rytmus našeho společného pohybu a cítil jsem, jak moje tělo rozráží vzduch. Doslova jsem začínal přicházet k sobě.

Po chvíli se mě dcera zeptala, proč jsem na jejího bratra křičel kvůli pouhé palačince.

Dobrá otázka. Řekl jsem jí, že mi připadá důležité, aby se lidé uměli rozdělit (chabá výmluva, já vím, ale to jsem si tehdy opravdu myslel).

V tu chvíli jsem pocítil, jak mi na mysli vytanul proud asociací, jako stránky z fotografického alba z mého dětství. Před očima se mi míhaly obrázky. Uvědomil jsem si, že došlo k tomu, že jsem svou dceru chápal jako symbol sebe samého, když jsem byl dítě, a svého syna jako symbol svého staršího bratra, když byl v pubertě. Viděl jsem před sebou bratra, jak si se mnou hrál, když jsme byli malí, a jak mě na základce dokonce i ochraňoval před ostatními dětmi, ale když se dostal do puberty, už jsme spolu tak dobře nevycházeli a málokdy jsme spolu trávili čas. Ačkoli jsme si teď v dospělosti blízcí a těmto historkám z minulosti se smějeme, tehdy to pro mě byla bolestná doba. Řekl jsem dceři, když jsme spolu bruslili, že jsem se tenkrát rozhodl, že pokud někdy budu mít děti, budu se snažit, aby spolu vycházely.

Potom mi dcera s pronikavým vhladem sdělila, že je to moje potíže, nikoli její nebo bratrova. Dokonce mi i řekla, že bych si to měl vyřešit sám, a ne přes ně.

Samozřejmě měla pravdu. Při společném bruslení se moje mysl už zklidnila a prefrontální oblast opět fungovala. Nyní jsem mohl začít uvažovat o tom, co se přihodilo. Mohl jsem pohlédnout do svého nitra na emoce, které se z něho vyřinuly, a viděl jsem potíže, které přispěly k mému „zkratu“.

Co mi při té bruslařské pauze pomohlo znovu se dostat do kontaktu s vnitřním nazíráním?

Stativ reflexe: otevřenost, pozorování, objektivita

Abychom znovu začali ovládat svou mysl, potřebujeme sílu reflexe, která je v jádru vnitřního nazírání. To se objevuje, když nám komunikace s druhými a se sebou pomáhá uvědomit si, kdo opravdu jsme a co se v nás děje. Zde se budu zabývat třemi velmi konkrétními složkami reflexe,