

Making Love Last

Creating and Maintaining Intimacy in Long-term Relationship

(Práce na udržení lásky - Vytvoření a udržení intimity v dlouhodobých vztazích)

Překlad části článku Making Love Last (Práce na udržení lásky; str. 27 až 37) zveřejněného na www.freepsychotherapybooks.org v prosinci 2012.

O autorovi: **Lawrence E. Hedges** je americký psycholog-psychoanalytik provozující soukromou praxi na Newport Beach (1971-84) a v Orangeu od roku 1984, kde se specializuje na školení psychoterapeutů a psychoanalytiků. Je zakladatel Psychoanalytického institutu v Newportu v Tustinu v Kalifornii, kde je v současné době člen fakulty a pracuje jako supervizor a výcvikový psychoanalytik. Je také zakládajícím ředitelem studijního centra Listening Perspectives; expertní svědek a právní konzultant od poloviny 80. let ve více než 400 stížnostech proti terapeutům ve 20 státech.

Intimní pravda Pět: Funkce lidského mozku vyžaduje intimní vztah

Cokoliv nás vede k lásce a intimně, musí zahrnovat naše mozky. Ale dokud nebudou k dispozici mozkové skeny, nemáme žádnou možnost vědět, že naše mozky a neuronové buňky, které berou mozkové poselství do všech částí našeho těla, vyžadují důvěrné vztahy, aby plně fungovaly. Každý lidský mozek se vyvíjí tím, že je v důvěrném citovém kontaktu s jinými mozky. Naše mozky nejsou prostě orgány, které se nacházejí mezi našimi ušima, ale fungují jako centrum celé našeho bytí, které se rozšiřuje nejen v našich tělech, ale i v dosahu našeho složitého lidského společenského prostředí. Ano, říkám, že naše mozky překračují naše těla v tělech jiných lidí, s nimiž jsme v důvěrném kontaktu!

Neexistuje žádná taková věc jako izolovaná mysl nebo mozek. Lidské bytosti se vyvinuly a nadále fungují fyzicky i duševně v nekonečně složitém mozku, který se kolem nás nachází ve všech směrech. Moderní vědci se snaží pochopit fungování mozku což je to fascinující příběh, který nyní vypráví mnoho neurologů a neuropsychologů. V průběhu času se objevilo šest výrazně odlišných způsobů sledování mozku a neurologického fungování, které musíme vzít v potaz, abychom pochopili, jak komplexní naše důvěrné vztahy opravdu jsou a jak naše mozky závisí na důvěrném kontaktu, aby se vyvíjely.

1. Rozdělení mozku a lokalizace

Ranné studie mozku byly založeny na zraněních hlavy, které byly výsledkem válečných zranění nebo nehody. Když zranění určité části mozku způsobilo určitý deficit, bylo předpokládáno, že chybějící mentální funkce byla lokalizována v té části mozku. Například fungování levé mozky bylo identifikováno jako související s řečí a logikou, zatímco pravé fungování mozku bylo identifikováno jako více spojené s fyzickou aktivitou a emoční regulací. U „Mostu“, který spojuje obě strany mozku, bylo známo, že je větší u žen než u mužů a předpokládalo se, že odpovídá za všeobecně větší schopnosti žen pro multi-tasking. V průběhu let se mnohé zjistilo a stále se zjišťuje studováním kontrastu ve fungování mezi pravou a levou stranou mozku, ale rozdělení mozku a lokalizační teorie jsou poměrně omezené.

2. Trojjediný mozek

Paul MacLean, evoluční neurovědec a vedoucí vědecký pracovník Národního ústavu duševního zdraví, prokázal, že lidský mozek je tvořen třemi odlišnými sub-mozky, každý jako produkt rozdílného věku v evoluční historii (MacLean, 1997). Použitím MacLeanovo modelu můžeme pochopit, že mozek se rozvinul ve třech vývojových fázích. První je vnitřní vrstva mozkového kmene, která řídí automatické biologické funkce, jako je cirkulace krve, dýchání, spánek a srážení svalů. Druhou vrstvou je limbický systém, který je zodpovědný za regulaci našeho emočního života. Třetí vrstva je velká mozková kůra, která řídí kognitivní funkce vědomého myšlení - pozorování, plánování, organizování, reakce a vytváření nových myšlenek.

První dvě vrstvy mozku jsou označovány jako "starý mozek" - "plazí" a "savčí" mozky. Třetí vrstva je označována jako "nový mozek" nebo "primát" mozku. Starý mozek funguje většinou mimo naše vědomí; jeho primárním zájmem je sebeobrana. Jedná se o přežití. V lidském druhu získává nový mozek své informace, nikoliv jako na nižší živočišné druhy, z příchodích dat přímého vnímání, ale z obrazů, symbolů a myšlenek, které se skutečně vytvářejí v novém mozku. Hledá logiku za zkušenostmi, vztahy mezi příčinami a dopady, které nám pomáhají pociťovat smyslovou stimulaci, kterou každý den obdržíme z lidského společenského prostředí. Zaznamenává důležité jemnosti, které jednu osobu odlišují od další osoby. Pomáhá nám vědět, že tato osoba nejsem já, že se od druhé osoby liším. Umožňuje nám oddělit vnímání od činností. Tímto způsobem nový mozek urychluje instinktivní reakce starého mozku - důležitou vyvíjenou schopnost, která má možnost změnit naše lidské osudy.

Tento trojitý pohled na naše mozky byl velmi užitečný pro výzkumníky v mnoha ohledech. Vědci zdůrazňují vyvíjející se schopnost pro společenské vztahy a emoční intimitu, která přišla jako

výsledek evoluce našeho mozku. To, co se děje v našich vztazích, často odráží konflikty mezi různými částmi trojitého mozku - například mezi naším „starým mozem“ a „novým mozem“ a lidskými schopnostmi. Jak užitečná byla teorie fungování trojjediného mozku pro výzkum, tak stejně tak je teorie rozděleného mozku extrémně omezená svým rozsahem.

3. Opětovné vstupy mozku

Gerald Edelman získal Nobelovu cenu za studium lidského vědomí. Použitím úžasných nových technologií to byl jeho génius, který zjistil, že důležitější pro vědomí než most, který spojuje obě strany mozku – je ve skutečnosti důležitější, že každá část mozku - jsou stále se měnící modely buněčné činnosti integrované v celém mozku prostřednictvím "opětovných reakcí". Ukázal, že každá část mozku je připojena a znovu připojena ke každé části mozku smyčkami zpětných vazeb. To znamená, že každá část mozku má vždy vliv na všechny ostatní části mozku a neuronové cesty, které běží po celém těle, protože jsou nepřetržitě propojené. Mluví o vědomí jako o "dynamickém jádru... procesu, nikoliv o věci nebo o místě, které jsou definovány z hlediska neurálních interakcí, spíše než z hlediska specifického neurálního umístění, propojení nebo aktivity". Zajímavým důsledkem pro lidskou intimitu je to, že "přesné složení jádra se vztahuje k jednotlivým vědomým stavům a očekává se, že se významně liší od člověka k člověku" - skutečnost potvrzená studii v zobrazování mozku (Edelman & Tononi, 2000). To znamená, že všechny způsoby, kterými každý člověk dává dohromady a organizuje zkušenost sebe sama, jiných osob a vztahů jsou vysoce idiosynkratické a někdy se mění v různých vztahových situacích v průběhu našeho života. Opětovné vstupy do mozku znamenají, že předchozí myšlenky týkající se rozštěpeného mozku a trojitého mozku jsou výrazně zjednodušeny. Všechny části našeho mozku jsou nyní známy tím, že jsou vždy koordinovány s našimi probíhajícími vztahy a jsou řízeny našim základním smyslem pro sebe v úzkém vztahu k ostatním sobě. Musíme se však vypořádat s dalšími složitostmi.

4. Synaptický mozek

Od té doby, co neuronové buňky - ty dlouhé mozkové buňky, které vedou po celém těle - byly koncem devatenáctého století objeveny, bylo známo, že mají mnoho způsobů vzájemné komunikace. Zjednodušená metafora je, že drobné úpony, které se dostávají z každé neuronové buňky směrem k jiným neuronovým buňkám a vyměňují si chemické látky, které se nazývají neurotransmitery a to tam kde se úponky setkávají. Vzhledem k tomu, že naše znalosti neurotransmiterů rostou, zjistilo se, že v našem těle existuje řada takových chemických pochodů. Neurotransmitery cestují neustále z místa na místo jak v mozku, tak v celém těle, čímž vytváří náš neuvěřitelně složitý lidský nervový systém. Můžeme říci, že se jedná o tak zvanou kosmickou polévku naplněnou miliardami vesmírných lodí (neuronů) současně vysílajících a přijímajících multi-milionu zpráv (neurotransmiterů) prostřednictvím pečlivě vybraných kanálů a portů. Každý typ zprávy je určen pouze pro určitou sadu „dveří“ v určitých

částech těla, které ji nechají vstoupit dovnitř. Jaké neurotransmitery jsou vyráběny, a jak proudí naším tělem, je dáno různými sociálními situacemi a našimi citově intimními vztahy.

Ať už myslíme "naši myslí" čímkoliv, tak ta spočívá v neuvěřitelně složitém systému spojení neuronových buněk a neurotransmiterů, který proudí našimi těly, což je způsobeno našimi mezilidskými vztahy. Základní hardware neuronového systému lze považovat za geneticky daný. Ale software je dán našimi zkušenostmi s individuálními vztahy naučenými v raném životě. To znamená, že lidé, s nimiž jsme v důvěrném kontaktu, se také podílejí na skutečném fungování našeho mozku, což znamená, že již nemůžeme nárokovat naše mozky jako naše jedinečné vlastnictví. Jsme bytosti neoddělitelně svázané navzájem potřebami našich neuronových buněk a toků neurotransmiterů, které se v našich vztazích vzájemně stimulují. Tímto způsobem skutečně sdílíme reciproční toky neurotransmiterů s těmi, kteří s námi mají dlouhodobé důvěrné vztahy. Náš partner vstupuje do místnosti nadšený a my okamžitě cítíme účinky této radosti. Nebo náš partner právě prožil něco devastujícího a my hluboce rezonujeme na neurotransmiterní úrovni s úzkostí, které on nebo ona cítí. Teď se dostáváme k dalšímu kroku ve složitosti celého problému.

5. Seskupení mozku (Cluster brain)

Snad nejkompexnější z mnoha způsobů, jakými vědci začali přemýšlet o našich mozcích, byl nastíněn M.-Marsel Mesulamem v termínech mozku tvořeném "seskupením funkcí" (Mesulam, 2000). Spíše než považovat naše mozky za jednoduše dělené na části, které lze vidět a studovat viditelně - jako je pravá-levá, trojitá, re-vstupní nebo synaptický - klastrový přístup zvažuje, kolik komplexních funkcí jsme se vyvinuli v různých oblastech vlivu kolem nás za milióny let vývoje. Každý druh se vyvíjí na základě jakéhokoli genetického hardwaru, který se dědí, v kombinaci s dopadem nějakého životního prostředí, kde může žít. To znamená, že funkce našeho mozku není to, co lze snadno vidět a studovat, ale seskupení funkcí, které jsou napojeny v našich tělech na různé oblasti vnějšího vlivu, jako jsou naše interpersonální interakce. Vzhledem k tomu, že jako druh jsme museli rozvinout skupinový a rodinný život, abychom přežili v nepřátelském světě, vyvinuly se zásadní funkce pro naše přežití, které využívají celkové emocionální vazebné schopnosti celého mozku a nervových systémů v koordinaci s našimi možnostmi důvěrných vztahů.

Při hledání příčin našich vztahových zmatků a stresů jsme náchylní k tomu, abychom ukazovali prst na naše partnery nebo na nás. Ale propojený pohled jasně ukazuje, že existuje mnoho složitých faktorů, které nejen fungují v našem těle a tělech našich partnerů, ale v neviditelných oblastech interpersonálního a environmentálního vlivu - minulosti, současnosti a budoucnosti. Například pár může zápasit se sexuálními problémy, které jsou spojeny se sexuálními traumaty předávanými generacemi. Nebo trpět hanbou nebo očekáváním zneužívání, které bylo přenášeno

trans generačně tím, že přežili otroctví, kolonizaci nebo holocaust. Nebo je traumatizován hrozbami okamžité vojenské invaze. Pouze otevřenost k nekonečným možnostem ve vztazích a společný projekt s našimi partnery, nám umožní pokračovat ve vymezování a zpracování toho, co se objevuje uvnitř, mezi námi a kolem nás po celou dobu a dovolí nám tak plně žít v rámci neuvěřitelných možností našeho lidského potenciálu. Ale je tu ještě víc.

6. Přesahující mozek

Joseph Chilton Pearce strávil celý život studiem mysterii a zázraků lidského života v průběhu věků, a to například tím jak mohou fakiři chodit přes žhavé uhlí, aniž by byli spáleni. Jeho úspěchem je úžasný příběh, který vychází z výzkumu mozku v opravdu pozoruhodné knize *The Biology of Transcendence: A Blueprint of the Human Spirit*. Paul MacLean poznal, že existuje skutečně čtvrtý mozek, ale protože výzkumná technologie té doby nedokázala prokázat, že prefrontální kůra "udělala" cokoli, ho prostě nazval "andělské laloky" a poznamenal, že tyto prefrontální lalůčky mají něco společného s vyššími lidskými funkcemi, vztahy a morálkou. Nyní víme, že MacLean byl na správné cestě toho, co Pearce nazývá "transcendence" nebo "lidský duch" ve fungování mozku.

Hned za hřbetem našeho obočí leží prefrontální kůra, známá jako třetí oko - největší a nejčerstvější doplnění mozku. Za prefrontálními laloky leží zbytek našeho neokortexu. Neuropsycholog Allan Schore popisuje, jak je orbitofronální vazba mezi prefrontální kůrou a neokortexovými částmi našeho mozku propojena s péčí, kterou přijímá batole, a jak to postupně určuje celoživotní tvar a charakter světónázoru tohoto dítěte, smysl pro sebe, vliv na sebeovládání, impulsivitu a schopnost vztahů s ostatními (Schore, 2003, 2007).

Neurony prefrontální kůry interagují a ovládají mnoho funkcí v celém těle mozku a celé tělo má co do činění s citově intimními vztahy. Pearce uvádí, že první růst neokortexu nastává v měsících následujících po narození, kdy se rapidně rozvíjí základní rodinné vzorce. Další růst se objevuje v střední dospívání, když vrcholí společenské vztahy kultury. Naše prefrontální kůra z nás činí něco jedinečného mezi druhy, které jsou schopny organizovat naše mozky kolem našich intimních vztahů. Ve skutečnosti se ukázalo, že v reorganizaci a rozšiřování našich mozků a neurotransmiterních systémů kolem našich citově intimních vztahů pokračujeme po celý život.

Ale je tu další příběh neokortexu - spojení srdce a mozku. Elektromagnetismus je termín pokrývající celou řadu nejvíce známých energií, od energetických vln, které mohou vést k atomovým molekulárním účinkům na rádiové vlny, mikrovlny a paprsky X. Pearce nejprve poukazuje na to, že srdeční buňka je jedinečná ve své kapacitě pro pulzaci, což je důležité pro naše studium emoční intimity. Dále jsou srdeční buňky spojené gliovými buňkami, které přijímají a vysílají

elektromagnetickou energii. Vzpomeňte si na svůj biologický laboratorní experiment, když třída rozštípala živé žáby a odstranila srdce, která po nějakou dobu bít mimo tělo. Tajemná věc byla, že když srdce žáby přestalo bít, mohlo by se k němu umístit další tlukoucí srdce a začalo znovu bít. Nyní máme na letištích defibrilátory, které pomáhají lidem se srdečními obtížemi obnovovat normální srdeční tep, který byl narušen úzkostí z létání. V nouzových místnostech kam jsou kojenci v nouzi okamžitě umístěni, lze rychle obnovit jejich srdeční regulaci. Tinker Bell, E. T. a Elliot Dragon jsou opakovaně vtahováni zpět do života vzrušením vášnivým křikem dětí v kinech. Srdce v intimních emočních vztazích sdílí pulzace a elektromagnetické signály.

Pearce uvádí, že až 70% skutečných buněk v lidském srdci jsou vlastně neuronové buňky, které jsou stejné jako neurony v našich mozcích. Tyto srdeční neurony jsou obklopeny elektromagneticky citlivými gliovými buňkami a mají přímé neurální spojení s prefrontální kůrou mozku. Pearce shrnuje nedávno objevené ohromující spojení srdce s mozkiem a tělem: "Elektromagnetické pole srdce je holografické a selektivně čerpá z frekvencí světa, naší sluneční soustavy a všeho, co je mimo ni. Prostřednictvím gliového působení náš neuronový systém selektivně čerpá materiály potřebné pro strukturování světa z elektromagnetických polí, jak je koordinováno srdcem a prostřednictvím... Dialog mezi srdcem a mozkiem je interaktivní dynamika, kde každý pól naší zkušenosti, srdce a mozku, dává vznik a tvar jinému neurčitému rozsahu." (Pearce, 2002, str. 70-2). Prostřednictvím emočně kognitivních spojení má mozek přímé, nezprostředkované neurální spojení se srdcem a s našimi okamžitými zkušenostmi s intimním vztahem.

Pearce říká, že "ekonomický zvyk přírody budovat nové evoluční struktury na základech starších vedl k našemu současnému velkému potenciálu... Máme uvnitř nás toto... trojcestné spojení mezi naším emocionálně-kognitivním mozkiem, našimi prefrontálními laloky a našimi srdci-mozky... Zde v naší soustavě propojení leží naše naděje a přesah.... Bez ohledu na to, jaký jazyk nebo logika to může být, je naším úkolem objevovat - nebo znovu objevit - tyto tři potenciály a přizpůsobit je tak, že se dostaneme do transcendentní nadvlády nad našimi životy" (Pearce, 2002, s. 74). V kontextu považují "transcendentní nadvládu nad svým životem" za smysl v rozšíření našich schopností pro bohaté, odměňující a důvěrné vztahy, které rozšíří naši mysl.

Pearce není jediný současný myslitel, který poznamenává, že lidská přirozenost není pouze biologická, ale psychologická, sociologická, kulturní a duchovní. Už si nedokážeme představit, že bychom prostě obývali jediné tělo nebo mozek, protože lidská přirozenost a lidský emoční život značně překračují naše tělo. Protože se snažíme, aby naše vztahy fungovaly lépe pro nás, toto nejmodernější chápání našeho mozku a našeho nervového systému jasně ukazuje, že dva lidé se mohou mezi sebou vzájemně ovlivňovat, a to tím, že si přiznají, že uznají své nevyhnutelné propletení

s nervovým systémem druhého a naučí se toho být vědomi a pracovat s jejich dynamickým vzájemným dopadem na sebe navzájem. Mediální komedie nás vedou k přesvědčení, že jsme jako nezávislé kulečnickové koule, které se vzájemně odrážejí v odezvě na stimuly - ale nic nemůže být dál od pravdy. Jsme v neustálém dynamickém emocionálním spojení se všemi svými důvěrnými osobami a tato spojení se exponenciálně zvětšují v dlouhodobých a angažovaných vztazích. Naučit se spolupracovat s našimi velkolepými potenciály je dnes naše vztahová výzva - vyžaduje to naše nejlepší fungování mozku.

Těchto šest pohledů na fungování mozku, které se vyvinuly během minulého století, odhalují postupné zvyšování povědomí o tom, jak naše celkové fungování mozku expanduje z našich těl do našich intimních vztahů. A naopak, že naše nejlepší fungování mozku je odvozeno z našich intimních emočních výměn s ostatními. Když jsou naše vztahy v potížích, nebo potřebujeme zvládnout naše nejlepší spojení mezi srdcem a mozkiem, potřebujeme čerstvou stimulaci.

V Litvínově, 6. 9. 2017, Jaroslav Petruň, K 13, II. Ročník