

## PRVÁ KAPITOLA

---

# POROZUMENIE SVETU

*Na svete sa každoročne narodí viac ako 130 miliónov detí. Každé príde do svojho vlastného jedinečného súboru sociálnych, ekonomických a kultúrnych podmienok. Niektoré sú prijaté s vďačnosťou a radosťou a ocitnú sa v náručí nadšených rodičov a rodiny. Iné sú skôr ako ja – zažijú odmietnutie mladej matky, ktorá sníva o inom živote, páru zdrveného tlakom chudoby, rozzúreného otca, ktorý sa opakovane dopúšťa zneužívania.*

*Napriek tomu, bez ohľadu na to, či je dieťa milované alebo nie, každé súčasné i bývalé novorodeniatko (vy aj ja) má jednu mimoriadne dôležitú vlastnosť. Napriek nespočetným okolnostiam, do ktorých sme sa narodili, prichádzame na svet s vrozeným zmyslom pre celistvosť. Nezačíname svoj život otázkou: Stačím? Som hoden? Zaslúžim si lásku?*

*Ani jedno dieťa sa v ranom veku, keď si začína uvedomovať svet, nepýta: „Záleží na mne?“ Jeho svet je miestom zázrakov. Ale už pri prvých nádychoch a výdychoch sa tieto drobné ľudské bytosti snažia porozumieť svojmu okoliu. Kto ich bude vychovávať a starať sa o ne? Čo im prinesie pocit vnútornej pohody? U toľkých malých detí si život začína vyberať svoju daň, a to násilnými výbuchmi opatrovateľa alebo jednoducho nedostatkom upokojujúceho hlasu alebo nežného dotyku. Pri našich prvých skúsenostiach s vonkajším svetom sa naše ľudské skúsenosti začínú rozchádzať.*

*Najprenikavejší pocit, ktorý si z vlastného detstva pamätám, je samota. Moja matka a otec boli intímne spolu iba raz, pod starým dubom neďaleko domu, kde v Kosciusku v Mississipi vyrastala moja matka Vernita. Môj otec Vernon mi zvykol hovoriť, že by som sa nikdy nenarodila, keby nebol zvedavý, čo sa skrýva pod ružovou pudlovou sukňou mojej matky. Deväť mesiacov po tomto jedinom spojení som prišla na svet. Od chvíle, keď som to dokázala pochopiť, som vedela, že som nechcená. Môj otec o mne dokonca ani nevedel, kým mu mama neposlala oznámenie o narodení a nepožiadala o peniaze na nákup detského oblečenia.*

*Domov mojej starej mamy Hattie Mae bol miestom, kde bolo deti vidieť, ale nie počuť. Jasne si pamätám, ako ma starý otec odháňal palicou – napriek tomu si nepamätám, že by so mnou priamo hovoril. Po tom, čo mi zomrela stará mama, som pendlovala medzi matkou, ktorá sa presťahovala do*

*Milwaukee, a otcom v Nashville. Keďže som ani jedného dobre nepoznala, bolo ťažké zapustiť silné korene alebo vytvoriť si puto s rodičmi.*

*Moja matka pracovala ako slúžka za päťdesiat dolárov týždenne vo Fox Point na severnom pobreží Milwaukee a robila, čo mohla, aby sa postarala o tri malé deti. Na výchovu nebol čas. Vždy som sa snažila nerobiť jej starosti a neobťažovať ju. Moja matka bola vzdialená a chladná voči potrebám malého dievčatka. Všetku energiu minula na to, aby prežila. Vždy som sa cítila ako bremeno, „ďalší krk, ktorý treba kŕmiť“. Sotva si spomínam, že by som sa niekedy cítila milovaná. Odkedy si pamätám, vedela som, že som na všetko sama.*

*Z rozhovorov s mnohými obeťami traumatických udalostí, zneužívania alebo zanedbávania som sa dozvedela, že po prežití týchto bolestivých skúseností sa dieťa začne trápiť. Prevládne hlboká túžba cítiť sa potrebný, cenený a hoden. Keď tieto deti vyrastú, chýba im schopnosť stanoviť si normu toho, čo si zaslúžia. A ak sa tento nedostatok nevyrieši, často nastupuje komplikovaný, frustrujúci model ničenia seba samého, násilia, promiskuity alebo závislosti.*

*Tu sa začína práca – práca na odhaľovaní koreňov, ktoré boli zapustené dávno predtým, ako sme vedeli slovami vyjadriť to, čo sa nám deje.*

*Doktor Perry mi v istom zmysle otvoril oči. Predstavil mi spôsoby, ako silné, desivé alebo izolujúce zmyslové zážitky, ktoré trvajú iba niekoľko sekúnd alebo sú znášané celé roky, môžu zostať uzamknuté hlboko v mozgu. Aj keď sa náš mozog vyvíja, neustále absorbuje nové skúsenosti a naďalej sa snaží dať zmysel svetu okolo nás, každý okamih nadväzuje na všetky predošlé okamihy.*

*Vždy som mala pocit, že porekadlo Každý žalud' v sebe ukrýva dub je pravdivé. A vďaka spolupráci s doktorom Perrym som zistila, že je pravda aj to, že ak chceme porozumieť dubu, musíme ísť až k žaludu.*

— O p r a h

*Pamätám si, ako mi Oprah ešte na začiatku nášho pracovného vzťahu povedala: „Ty si ten chlapík, ktorý vidí všetko cez optiku mozgu. Premýšľaš stále o mozgu?“ Stručná odpoveď znie: takmer stále. Nad mozgom sa zamýšľam často. Vybral som si povolanie neurovedca a od vysokej školy študujem systémy ľudského mozgu a systémy reakcie na stres. Som tiež psychiater, čo je oblasť, ktorej som sa venoval po štúdiu neurovied. Zistil som, že perspektíva zameraná na mozog mi pomáha, keď sa pokúšam porozumieť ľuďom.*

*Ako detského psychiatra sa ma často pýtajú na nevhodné správanie. Prečo sa to dieťa správa ako malé decko? Nemôže sa správať primerane svojmu veku? Ako môže matka stáť bokom a sledovať, ako jej priateľ bije jej dieťa? Prečo by niekto zneužíval dieťa? Čo je s tým dieťaťom? Je zlá matka? Je zlý jej priateľ?*

*Za tie roky som zistil, že aj zdanlivo nezmyselné správanie dáva zmysel, keď sa pozriete na to, čo sa za ním skrýva. A keďže mozog je našou súčasťou, ktorá nám umožňuje myslieť, cítiť a konať, vždy, keď sa pokúšam niekomu porozumieť, zaujíma ma, aký je mozog tejto osoby. Prečo to urobila? Čo ju prinútilo správať sa tak? Stalo sa niečo, čo ovplyvnilo fungovanie jej mozgu.*

*Prvýkrát som mohol použiť tento neurovedecký pohľad na pochopenie ľudského správania, keď som bol mladý psychiater. Bol som ešte stále v zácviku, keď som začal pracovať so starším mužom, ktorý sa volal Mike Roseman – bol to múdry, zábavný a milý človek. Mike bol veteránom kórejskej vojny a zažil veľa bojov. Mal typické symptómy posttraumatickej stresovej poruchy (PTSP), o ktorých si povieme viac neskôr; trpel úzkosťou, problémami so spánkom, depresiou a epizodickými spomienkami, pri ktorých doslova cítil, akoby skutočne bojoval. Uchýlil sa k samoliečbe alkoholom a bojoval s nadmerným pitím. To, samozrejme, prispelo k pracovným a rodinným konfliktom a v konečnom dôsledku to viedlo k rozvodu a nútenému odchodu do dôchodku.*

*Mike ku mne chodil asi rok a celkom dobre napredoval – obmedzil pitie, ale jeho ďalšie príznaky pretrvávali.*

*Jedného dňa mi veľmi rozrušený zavolať. „Doktor, môžem sa dnes u vás zastaviť? Je to dôležité. Aj Sally chce prísť.“ Sally bola učiteľka na dôchodku,*

s ktorou Mike randil. Na predchádzajúcich sedeniach veľa hovoril o tom, že „teraz to nechce pokaziť“. Vycítil som naliehavosť a súhlasil som.

Neskôr popoludní vošli do mojej kancelárie a sadli si vedľa seba na gauč. Držali sa za ruky. Sally mu niečo nežne zašepkala do ucha; Mike vyzeral zahanbene, bolo jasné, že sa ho snaží upokojiť. Vyzerali ako nervózni tínedžeri.

Spustil: „Môžete jej vysvetliť PTSP? Ved' viete, prečo reagujem tak, ako reagujem.“ Bolo mu do plaču. „Čo mi je? Ved' z Kórey som sa vrátil už pred viac ako tridsiatimi rokmi.“ Sally sa prisunula, aby ho znova chytila za ruku.

Tápal som – naozaj dokážem vysvetliť PTSP? –, tak som ešte natahoval čas. „Ak sa môžem spýtať, prečo teraz, Mike? Stalo sa niečo?“

„Včera večer sme išli von. Dali sme si dobrú večeru a kráčali sme do kina v centre mesta. Zrazu som sa vydesený ocitol medzi zaparkovanými autami na ulici, na bruchu s rukami na hlave. Myslel som si, že na nás strieľajú. Asi som bol dosť zmätený. V istej chvíli som si však uvedomil, že to bol iba výfuk motocykla. Znelo to ako ozajstná strelba. Roztrhal som si kolená na obleku. Bol som spotený, búšilo mi srdce. Bolo mi tak trápne! Najradšej by som sa zakopal pod čiernu zem. Chcel som len ísť domov a opiť sa.“

Sally povedala: „V jednej minúte sme boli ruka v ruke, v ďalšej už bol s krikom opäť v kórejskom zákope. Čupla som si a chcela som mu pomôcť, ale odstrčil ma. Udrel ma,“ odmlčala sa. „Zdalo sa, akoby to trvalo desať minút, ale myslím si, že to bolo len pár minút. Povedzte mi, ako mu môžem pomôcť.“ Otočila sa a pozrela sa na Mikea: „Nevzdám to s tebou.“

„Povedzte jej, čo je so mnou v neporiadku,“ prosil.

Písal sa rok 1985. Výskum o PTSP sa stále len rozbiehal a ja som bol dvadsaťdeväťročný neskúsený psychiater v zácviaku, vedel som o tom veľké guľové. „Počujte, neviem, či mám nejaké jednoznačné odpovede,“ povedal som, „ale viem, že Mike vám nechcel ublížiť.“

„To viem,“ Sally na mňa hľadela, akoby som bol idiot – v skutočnosti som ním aj bol. Ale aj keď som toho veľa nevedel o klinickej práci, vedel som veľa o mozgu, pamäti a stresovej reakcii. Predstavil som si, ako Mike skočil do úkrytu na ulici – nie ako klinický lekár, ale ako neurovedec. Čo sa dialo

v jeho mozgu, keď ten motocykel vystrelil? Začal som sa pozerat' na klinický problém cez optiku mozgu.

„Myslím si, že súčasťou problému je, že pred mnohými rokmi sa v Kórei Mikeov mozog prispôbil neustálej hrozbe – jeho telo a mozog sa stali mimoriadne citlivými a reaktívnymi na akékoľvek signály súvisiace s hrozbou. Vtedy, aby zostal nažive, jeho mozog vytvoril spojenie medzi zvukmi streľby či ostreľovania a potrebou aktivovať extrémnu reakciu na prežitie – ide v podstate o špecializovanú formu ľudskej pamäti.“ Odmlčal som sa. „Dáva to zmysel?“

Sally prikývla. „Je ustrašený.“

„Mike, veľakrát som bol svedkom toho, ako ste sa v mojej kancelárii strhli a vylakali, keď buchli dvere alebo na chodbe príliš hlasno zahrmtal vozík. Stále tiež skenujete miestnosť pohľadom. Akákoľvek drobná zmena aktivity, zvuku, svetla pritiahne vašu pozornosť.“

„Ak ste nesklopili hlavu,“ povedal Mike, „boli ste mŕtvy. Ak ste neboli v noci ostražitý, boli ste mŕtvy. Ak ste zaspali, boli ste mŕtvy.“ Hľadel do prázdna, bez mihnutia oka. Po chvíli ticha si povzdychol. „Nenávidím štvrtého júla. A Nový rok. Pri ohňostrojoch idem vyskočiť z kože. Aj keď viem, že bude ohňostroj, stále sa ľakám – mám pocit, akoby mi srdce malo vyskočiť z hrude. Neznášam to. Ešte týždeň potom nemôžem spať.“

„Áno, takže pôvodná adaptívna a ochranná pamäť stále existuje. Nezmysla.“

„Ale on ju už nepotrebuje,“ povedala Sally. „Robí mu zo života peklo. Nemôže sa to jednoducho odnaučiť?“

„To je dobrá otázka,“ odvetil som. „Zložité na tom je to, že nie všetky tieto spomienky súvisiace s vojnou sú v častiach mozgu, ktoré Mike dokáže vedome ovládať. Skúsím to trochu vysvetliť.“

Vytiahol som papier a nakreslil som opačný trojuholník a tri čiary, ktoré ho rozdeľovali na štyri časti. Bolo to prvýkrát, čo som takto znázornil mozog. O tridsaťpäť rokov neskôr stále používame tento základný model na učenie o mozgu, strese a traumách.

„Pozrime sa na základnú štruktúru mozgu. Je ako štvorvrstvový koláč. Navrchu je kôra, najjedinečnejšia časť nášho mozgu.“ Svoju kresbu som

začal označovať rôznymi funkciami sprostredkovanými mozgom (vid. nasledujúci obrázok).

Zároveň som vysvetľoval: „Systémy v hornej časti sú zodpovedné za reč a jazyk, myslenie, plánovanie; sú tam uložené naše hodnoty a presvedčenia. A, čo je pre vás veľmi dôležité, je to tá časť mozgu, ktorá dokáže ‚rozoznať čas‘. Keď je kôra ‚online‘ a aktívna, dokážeme myslieť na minulosť a tešiť sa na budúcnosť. Vieme, ktoré veci sú v našej minulosti a ktoré sú súčasné, áno?“ Mike a Sally prikývli.

„Dobre. Teraz sa pozrite na spodnú časť mozgu – mozgový kmeň. Táto časť mozgu riadi menej zložité, väčšinou regulačné funkcie, ako je regulácia telesnej teploty, dýchanie, srdcová frekvencia... V spodnej časti však nie sú žiadne siete, ktoré by ‚premyšľali alebo určovali čas‘. Niekedy túto časť mozgu označujeme ako mozog plazov, takže pomyslíte na to, čo dokážu jašterice – neplánujú ani nemyslia; väčšinou žijú v prítomnom okamihu a reagujú. Ale my ľudia vďaka vrchnej časti nášho mozgu – mozgovej kôre – dokážeme objavovať, vytvárať, plánovať a určovať čas.“

Pred pokračovaním som sa na nich pozrel, aby som sa uistil, že rozumejú.

„Informácia zo všetkých našich zmyslov (zrak, sluch, hmat, čuch, chuť) sa najskôr dostáva do dolnej časti nášho mozgu. Žiadna z našich zmyslových informácií nejde priamo do kôry; všetko sa najskôr spojí s dolnými časťami mozgu.“

Prikývli.

„Keď signál príde do mozgového kmeňa,“ tam som upriamil ich pozornosť na spodok trojuholníka, „spracuje sa. V zásade sa prichádzajúci signál porovná s predtým uloženými skúsenosťami. V tomto prípade sa v danom procese spojilo strieľanie motocykla s ostreľovaním – pamätáte si na tú spomienku z bojiska? A keďže váš mozgový kmeň nerozlišuje čas a nevie, že odvtedy uplynulo už veľa rokov, aktivuje stresovú reakciu a naplno sa dostaví odpoveď na hrozbu. Cítite sa a správate sa, ako by ste boli napadnutý. Váš mozgový kmeň nemôže povedať: ‚Hej, pokoj, Kórea bola pred tridsiatimi rokmi. Ten zvuk bol jednoducho rachot motocykla.“

1

## MODEL MOZGU



### HIERARCHICKÁ ŠTRUKTÚRA ĽUDSKÉHO MOZGU

Mozog možno rozdeliť na štyri prepojené oblasti: mozgový kmeň, medzimizog, limbický systém a mozgovú kôru. Štruktúrna a funkčná zložitosť sa prehlbuje od nižších, jednoduchších oblastí mozgového kmeňa až po mozgovú kôru. Kôra sprostredkuje najunikátnejšie „ľudské“ funkcie, ako sú reč a jazyk, abstraktné vnímanie a schopnosť premýšľať o minulosti a predstavovať si budúcnosť.