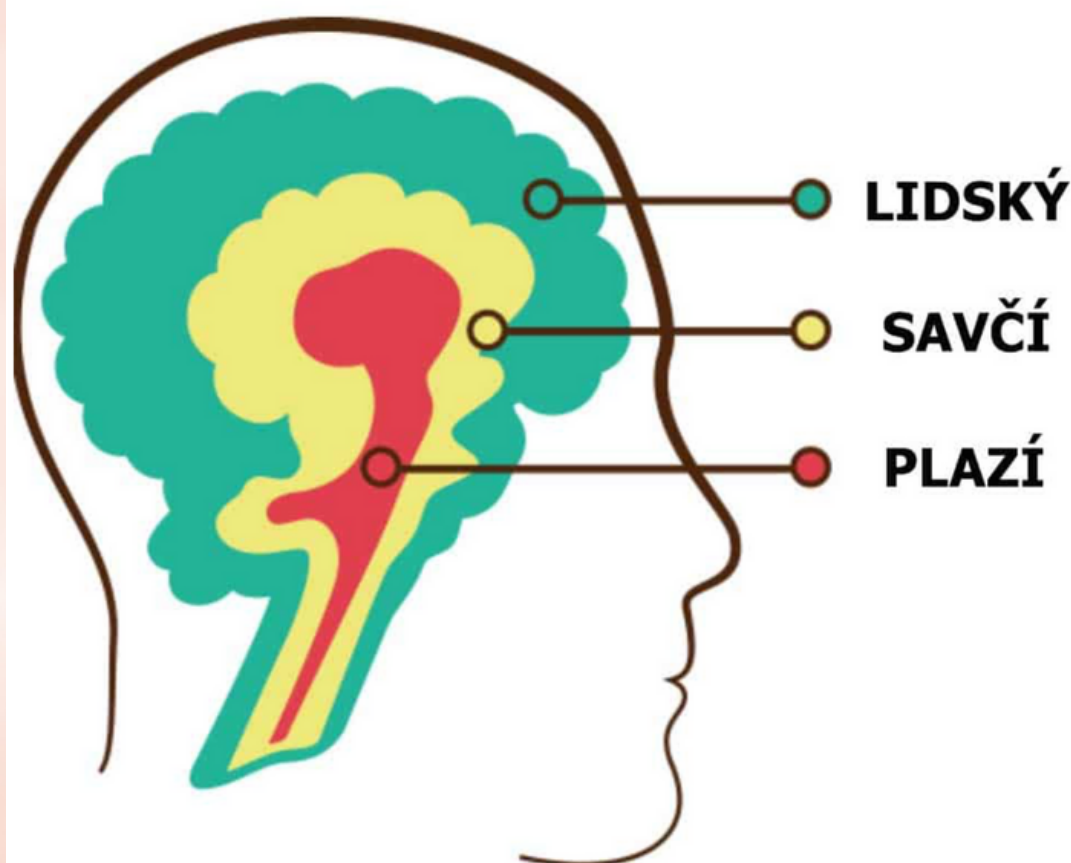


DVĚ CESTY ZPRACOVÁNÍ EMOCÍ

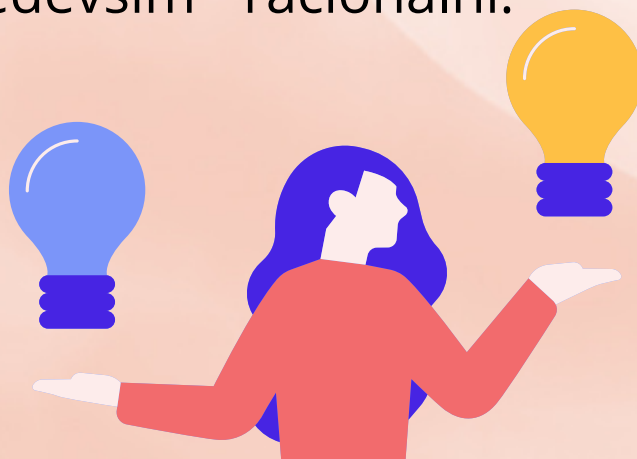
TROJEDINNY MOZEK



Podle evolučních psychologů jsou EMOCE klíčový nástroj, který nám lidem pomohl přežít do dnešních dní. Předchudci našeho druhu však rozhodně nedisponovali dokonalým mozkem, jako my, přesto přežili. Když pravěký člověk narazil na šelmu nebo jiného nebezpečného tvora, jeho primitivní mozek vyslal jeho tělu hormonální signál a to zahájilo stresovou reakci 3F – fight, flee or freeze – bojuj, zamrzni a nebo uteč, a jednou z těchto cest si život zachránil. Zachránil si ho pak především proto, že tato reakce byla RYCHLÁ. Tato rozhodnutí se historicky v mozku ukládají a učí nás, co je příjemné, co je odporné a co je pro nás nebezpečné. Za podvědomě naskočenými reakcemi ovlivňujícími toto škálování tak u nás stojí právě EMOCE. Právě ty jsou odpověď, proč něco vyhledáváme a proč něčemu jiného se chceme vyhnout.



Dnes už nás málokterá nepříjemná, nebezpečná nebo odporná situace ohrožuje přímo na životě, nebo pro nás představuje nějaké fatální nebezpečí. Stalo se Vám někdy, že jste šli v lese, někde v doslechu praskla větvička a vy jste uskočili metr daleko, aniž byste věděli proč a přestože ve vaší blízkosti nikde nic nebylo? Miliony let jsme si budovali určité strategie na zvládání situací pojících se s těmito pocity – s pocity vyvolanými emocemi, a tak jedna z cest, jak takovou emoci zpracovat – a zároveň ta, která nám stále naskakuje jako první, je ta, kterou používalo již prehistorické zvíře. My už jsme ale dál. Stresové hormony už dnes nepotřebujeme proto, abychom přežili a uchovali svou genetickou informaci dalším generacím. Proto je vhodné, abychom ke zvládnutí svých emocí použili i jiné mechanismy. Vedle rychlé automatické cesty zpracování emocí, která nám však svými projevy v našem chování může působit velké sociální potíže, máme ještě druhou – pomalou, přesnější a především - racionální.



Americký neurovědec Paul MacLean ve své teorii "trojjediného mozku" tvrdí, že v lidském mozku jsou ve skutečnosti tři mozky, které se vyvinuly v procesu vývoje našeho druhu. Nejstarší je "plazí mozek", který řídí základní fyziologické funkce, jako např. dýchání, spánek, krevní oběh nebo reflexy. Tento mozek ještě nezná emoce, nedokáže se potěšit, vystrašit ani naštvat. Typické chování u plaza je proto instinktivní: agrese, docílení dominance, bránění svého teritoria, nebo z druhé strany spektra rituály prováděné při páření. Dodnes bychom se proto měli mít na pozoru před hady v přírodě právě z tohoto důvodu: to, jak milí na ně jsme, nehraje žádnou roli. Jejich mozek takto nepracuje. Pokud had usoudí, že je v ohrožení, reaguje instinktivně a ihned nepřítele bez jakýchkoliv projevů emocí uštkne.



S potřebou udržovat tělesnou teplotu se postupně upravoval metabolismus pravěkých zvířat, což vyžadovalo i fyziologické změny. Z čichových laloků se tedy vyvinuly struktury mezimozku a limbického systému. Právě limbický systém – malá párová struktura ve spánkovém laloku mozku amygdala, umožnil rozvinutí emocí. Velmi výrazný ho mají šelmy, proto se tomuto emočnímu mozku v neurodovědeckém slangu také říká "tygří mozek". Řčení, které jste možná slyšeli a možná občas říkáte svým blízkým "netahej tygra za vousy" tedy odráží skutečnost, že tygr se nejprve rozzuří, a až potom zaútočí. Savci navíc mohou prožívat i další emoce jako je strach, smutek, radost, překvapení, či znechucení – všichni, kdo chováme jako svého mazlíčka doma psa nebo kočku moc dobře víme, jak bohatý jejich emoční život umí být.



Třetí, nejvyšší systém mozku, je neokortex. Zvýšení podílu objemu mozkové kůry v mozku, zejména v oblasti čelních laloků a za nimi v malém, ale nesmírně efektivním prefrontálním kortexu, nám umožnilo vyvinout k naší komunikaci jazyk, začít uvažovat abstraktně, zařadit do života plánování a také zpracovávat emoce "racionálním způsobem." K rychlé a nepřesné cestě zpracování emocí přes limbický systém jsme si vytvořili pomalejší a přesnější alternativu.

Prefrontální kortex umožňuje sofistikovanější zvládnutí náročných situací. Tygr v nás se tedy rozzuří, ale náš neokortex ho dokáže zase zkrotit. Individuální rozdíly jsou i v tom, jak snadno se náš tygr rozzuří. Pokud zpracováváme ohrožující podněty více emočně, pomocí limbického systému, posilujeme v mozku tuto cestu. Pokud naopak využíváme zejména prefrontální kortex, budeme emoce schopni lépe regulovat. Ale POZOR! Negativní emoce se mohou odrazit do celého života člověka - ve formě fyzických symptomů (psychosomatická onemocnění), zhoršením kognitivních funkcí, problémy ve vztazích, či v sebepojetí. Emoce tedy potřebujeme a potřebujeme je zpracovávat, nikoliv potlačovat.

Mozkové laloky se dají posilovat tak, jak se posilují svaly, tedy různým cvičením. Díky obrovské neuroplasticitě můžeme mozek "přeprogramovat" vytvářením nových synapsí (spojení mezi neurony). Prefrontální kortex se prokrvuje a rozvíjí, když zaměřujeme aktivní pozornost směrem k řešení problémů, k racionalitě. Pokud touto cestou budeme zpracovávat své náročné emoce, postupem času to bude snazší a snazší a tygr v nás se nebude ozývat tak často. Vedle rozvoje kognitivních funkcí pro nás prefrontální kortex i toto může udělat. Postupem času se nám tak bude žít snadněji.

