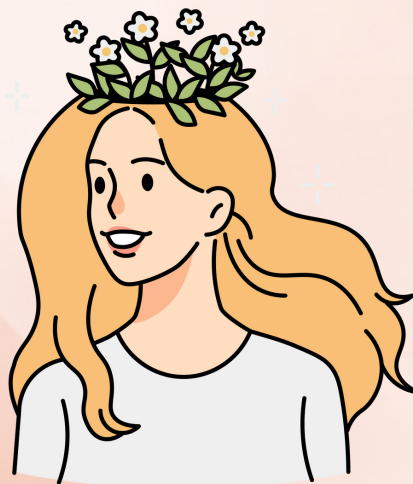


PROČ se vytáčíme?

aneb 2 cesty zpracování emocí



Podle evolučních psychologů jsou **EMOCE** klíčový nástroj, který nám lidem pomohl **přežít** do dnešních dní. Prehistorická zvířata ani předchudci našeho druhu rozhodně nedisponovali dokonalým mozkem, jako my, ovšem 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 jinému 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 neznámém prostředí, najednou vedle vás něco prasklo a vy jste uskočili metr daleko, aniž byste věděli proč? 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 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. Plazí mozek nám lidem dodnes dobře slouží, když nám jde o život. Jindy ho ale používat nemusíme.



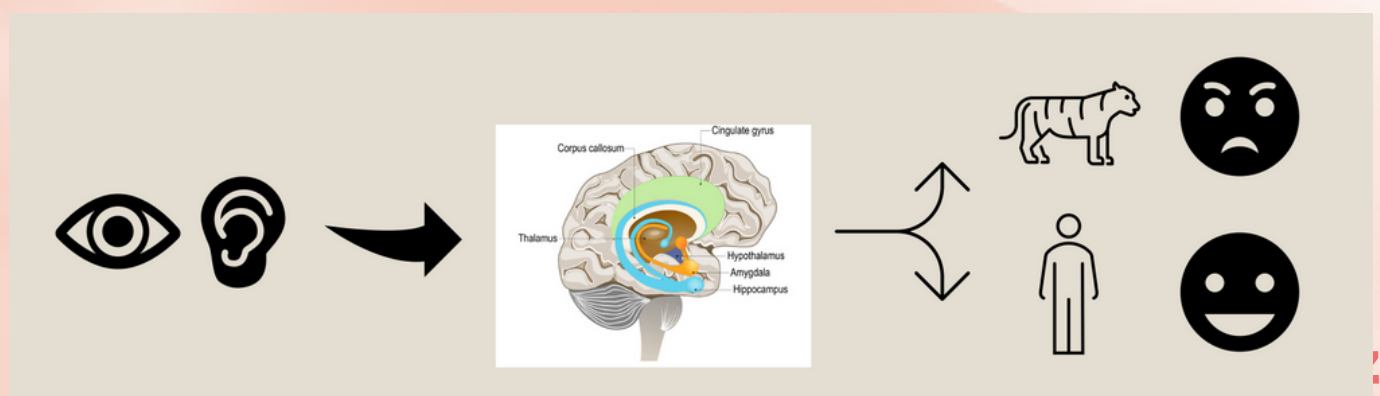
S potřebou udržovat tělesnou teplotu se postupně upravoval metabolismus pravěkých zvířat, což vyžadovalo i fyziologické změny. Z čichových laloků se tedy vyvinuly struktury mezimozku a limbického systému. Právě limbický systém – zejména malá párová struktura ve spánkovém laloku mozku amygdala, umožnil rozvinutí **emocí**. Velmi výrazný ho mají šelmy, proto se tomuto emočnímu mozku v neurodovědeckém slangu také říká "**tygří mozek**". Rčení, které jste možná slyšeli a možná občas sami říkáte "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. Ale - vystačíme s ním i my lidé? Určitě potřebujeme víc. A proto jen my lidé máme ještě třetí část mozku.



Třetí, nejvyšší systém mozku, je neokortex. Zvýšení podílu objemu mozkové kůry především 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.

Když některý náš smysl (nejčastěji zrak a sluch, ale někdy i další) přijme podnět, který je pro nás spouštěčem emoce, přijde fyziologická reakce - zvýší se nám tep, zrychlí dech, atd. V tu chvíli je v naší moci se zastavit, využít krátkého momentu ke zvážení našich možností a ke **zvolení strategie**, která je pro nás nejvýhodnější. Jak řekl již rakouský psycholog Viktor Frankl, kterému právě reakční flexibilita zachránila život v koncentračním táboře, „Mezi podnětem a reakcí je prostor. Tam leží naše svoboda a naše moc zvolit si odpověď. V naší odpovědi leží náš růst a naše štěstí.“

Můžeme se rozhodnout, že zařveme jako tygr, nebo že utečeme - ale u nás lidí by to měla být **VĚDOMÁ**, NE pudová rozhodnutí.



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

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.

