

BIOLOGIE LÁSKY

BIOLOGIE LÁSKY

ARTHUR JANOV



MAITREA

2013

KATALOGIZACE V KNIZE – NÁRODNÍ KNIHOVNA ČR

Janov, Arthur

Biologie lásky / Arthur Janov ; [z anglického originálu ... přeložil Kamil Pinta]. --

1. vyd. v českém jazyce. -- Praha : Maitrea, 2013. -- 424 s.

Název originálu: Biology of love

ISBN 978-80-87249-42-0

159.922.72 * 612.647.013 * 612.63 * 159.974 * 316.474 * 173.5/.7 * 159.942 *
612.82 * 159.96 * 159.9

- vývoj dítěte -- psychologické aspekty
- prenatální život -- psychologické aspekty
- porod -- psychologické aspekty
- psychická traumata
- láska -- psychologické aspekty
- rodiče a děti -- psychologické aspekty
- emoce
- mozek
- nevědomí
- populárně-naučné publikace

159.92 - Vývojová psychologie. Individuální psychologie [17]

Arthur Janov

Biologie lásky

The Biology of Love

Copyright © Arthur Janov, 2000

Translation © Kamil Pinta, 2012

Czech edition © MAITREA a.s., Praha 2013

ISBN 978-80-87249-42-0

Mé France

*Pamatuj si, že když jednou nastoupíš do špatného vlaku,
žádná stanice nebude správná. Ten vlak se rozjíždí potmě –
nastupujeme do něj na počátku života, v lůně – a po kolejích,
které mu byly vytyčeny, pojede neúprosně až do smrti.*

– parafráze citátu Bernarda Malamuda

Úkolem historie je odhalovat pravdu.

– Karl Marx

*Jen pohled do minulosti nám může říct pravdu o nás
samotných.*

– Arthur Janov

OBSAH

Poděkování	17
Úvod	19
ČÁST I: VNITŘNÍ STRUKTURA MOZKU	27
1. Vnitřní struktura mozku	29
Frontální kůra a pocity	35
Limbický systém	36
Přetížení a uzavření: jak potlačujeme	37
Hipokampus a hypotalamus	38
Poslové mozku	39
2. Frontální kůra: sídlo intelektu	43
Jak rozzlobený pohled ovlivní chemické pochody v našem mozku	48
Přepis terapeutického sezení	53
Křížovatky v limbickém systému: talamus, amygdala a hipokampus	63
Talamus: spojovací a retranslační stanice mozku	65
Amygdaly: archiváři vzpomínek	70
Dopaminová spojení	71
Amygdaly: matka příroda v akci	73
Kdo má navrch: vědomí nebo nevědomí?	76

Studnice pravdy	82
Hipokampus: brána k dětským vzpomínkám	84
Bolest a anorexie	89
Sandřin příběh	90
Mozkový kmen: instinkty a zajištění přežití	92
Jak pracuje frontální kůra: o rozvíjení bludů	94
Cítit je lidské	96
3. Bití na poplach: retikulárně-aktivační systém	99
Locus coeruleus: centrum hrůzy	101
4. Hypotalamus: doručovatel pocitů	105
Cingulární kůra	110
5. Sympatik a parasympatik: utváření osobnosti v děloze	113
Emoční pohotovost	122
6. Tři úrovně vědomí	129
První úroveň: instinktivní mozek	129
Steve	131
Myra	133
Druhá úroveň: emoční mozek	136
Třetí úroveň: intelektuální mozek	138
Hemisféry lásky: levý a pravý mozek	143
Empatie pravé hemisféry	145
Levá hemisféra: analytický mozek	149
Bitva uvnitř mozku: myšlenky vs. pocity	151
Nolan	155
Roger	158
Řetězec bolesti	162
Od pocitů k symptomům	166
Suzanne	168

7. Teorie kritických období	175
Synaptogeneze	176
Kritický faktor kritického období: dopaminová spojení	180
Ztráta adaptability	183
 ČÁST II: NITRODĚLOŽNÍ OBDOBÍ, PAMĚŤ A OTISKY	 187
 8. Otiskování vzpomínek	 189
Dlouhá historie paměti	192
9. Dekódování vzpomínek	199
Změna biologického nastavení	207
Damienne: Naplň mě!	209
10. Spouštěcí efekt	221
Hoď to za hlavu!	223
Anoxie: celoživotní otisk	228
Nedostatek kyslíku a celoživotní stres	232
11. Nitroděložní období: předehra k životu	239
Dotek rovná se láska	243
Šílenství v děloze	245
Sebevražda a porodní trauma	251
Nitroděložní otisky a pozdější onemocnění	255
Opusťme zajaté koleje	258
Zahlcení plodu podněty	259
Chronická únava v děloze	261
12. Porodní trauma: jak ovlivňuje náš život	263
Je nevědomí nebezpečné?	264
Deirdre	269

13. Vliv stresu: adaptace mozku	273
14. Teorie vrátkového systému	277
Strach ze smrti	282
Role serotoninu ve vrátkování pocitů	285
Mobilizace nervových sil	289
Alfa větvení: adaptace mozku	290
Samantha	294
Prolomení potlačovacích mechanismů	297
O Ritě	300
Medikovaný porod a jeho vliv na zdraví dítěte	304
Ken	305
Co mi dává prožívání pocitů	308
 ČÁST III: SÍLA LÁSKY	 313
 15. Za vším je láska	 315
Jak milovat plod	316
Jaký rodič, takové dítě	320
Jak milovat mozek	320
Chemie potlačování	323
Síla lásky	324
Trauma z nechtěnosti	331
O povaze cítění	335
Pocity jsme my	339
16. Nedostatek kyslíku rovná se nedostatek lásky	343
17. Oxytocin a vazopresin: hormony lásky	347
Láska a instinkt přežití	356
Láska a kojení: mateřský prs jako zdroj lásky	358
Nedostatek doteků rovná se nedostatek lásky	362

Láska a závislost: závislost na lásce	365
Jak vzniká závislost	366
Vazopresin	369
18. O sexualitě a homosexualitě	375
Malý, opuštěný kluk	378
Vzteky a impulzivnost	380
Sarah	383
19. Co s tím má společného láska?	385
20. Psychoterapie a mozek: uzdravování mysli	395
Slovníček pojmů	411
Varování	421
Primární teorie není „Terapie prvotních výkřiků“	423

PODĚKOVÁNÍ

Tato kniha vznikala v průběhu několika let a na její výsledné podobě se podílela celá řada lidí. Předně to byli můj výzkumný asistent David Lassoff a můj odborný konzultant Dr. Jonathan Christie. Děkuji také profesoru Franku Woodovi z kliniky Wake Forest University Medical Center, který redigoval většinu neurologické terminologie. Za případné zbývající nesrovnalosti zodpovídám já. Můj dík patří též Dianně Woové, která knihu redigovala po jazykové a kompoziční stránce, a konečně mé ženě France, doktorandce a spoluředitelce Centra primární terapie v kalifornském Venice, která dohlížela na to, aby se můj popis soudobé praxe primární terapie shodoval s jejími klinickými zkušenostmi. Práci na této knize strávila několik měsíců. Za mnohé vděčím také Dr. Paulovi MacLeanovi z Národního institutu duševního zdraví a jeho hlubokým znalostem mozku – všichni jsme jeho žáky. Doktoru MacLeanovi nejsem vděčný pouze já. Všichni kolegové v oboru uznávají, že bez něj bychom ve výzkumu lidského mozku nebyli tam, kde jsme dnes. Děkuji také Dr. Allanu Schoreovi, autorovi knihy, která je pro mě biblí moderní neuropsychologie. Dr. Michel Odent, autor knih *The Nature of Birth* a *Birth Reborn* (pozn. překl.: česky vyšlo jako *Znovuzrozený porod*) mi poskytl nejen jednu užitečnou radu ohledně porodů. Děkuji též Carol Donnerové, jejíž ilustrace mozku činí některé z mých výkladů srozumitelnější. A konečně děkuji svým pacientům, od nichž denně získávám nové poznatky, a svým

zaměstnancům, kteří podstupují léta tréninku, aby se naučili nejtěžšímu ze všech řemesel – protože vědí, že zachraňuje životy.

*Dr. Arthur Janov
Centrum primární terapie
Venice, Kalifornie
e-mail: primalctr@earthlink.net*

ÚVOD

Na úvod mi dovolte, abych vysvětlil, o čem *Biologie lásky* je a o čem není. V této knize se dozvíte, jak nás v raných stádiích života ovlivňuje rodičovská láska: jak formuje náš mozek a poznamenává nás na zbytek života. Co v této knize nenajdete, je klinická neurobiologie.

Revoluční objevy na poli výzkumu lidského mozku si žádají, abychom poznatky z oboru neurologie spojili s pozorováními z klinické praxe a prezentovali je populární formou.

Tato kniha je psána pro laika, který se chce dovědět, jak pocity a emoce – to, co námi „hýbe“, když cítíme – ovlivňují náš život. Výsledky aktuálního výzkumu zde zasazuji do vztahového rámce, který přehledně slučuje široké spektrum poznatků.

Studium lidského mozku přináší řadu nových zjištění, které nám umožňují propojit obory dynamické psychologie a neurologie. Tyto objevy nám mohou pomoci objasnit, proč trpíme nespavostí, proč nás trápí noční můry, proč se chováme nutkavě a nedokážeme se ovládat, proč si nerozumíme s druhými lidmi a proč nevydržíme ve vztahu, proč neumíme milovat, proč požíváme alkohol a drogy a jak tyto látky působí na náš mozek, co se děje s bolestí poté, co ji prožijeme, co se děje s pocity, když jsou zatlačeny do nevědomí, jak potlačujeme pocity, co je obsahem našeho nevědomí a mnoho dalších aspektů lidské existence. Tyto poznatky mají význam jen tehdy, pokud nám pomohou vést šťastnější

a spokojenější život. Ukážeme si, jak se mateřská láska otiskuje přímo do biochemie dítěte a jak modeluje jeho mozek. „Milovaný“ mozek má jiné vlastnosti než mozek, který lásku nepoznal.

Máme-li jasnou představu o tom, jak emoční bolest ovlivňuje mozek, mohou být výsledky léčby této bolesti měřitelné i z hlediska neurologických změn. Kdy například vznikají obsese a proč vůbec vznikají? Po zkušenostech z léčby desítek případů obsedantní ritualizace si myslím, že na tuto otázku znám odpověď. Jak léčit emoční poruchy, jako jsou fobie, sexuální úchytky a impulzivní chování? Kde jsou hranice „šílenství“? Kde v mozku můžeme toto šílenství najít – pokud je to vůbec možné? Zmíním se i o několika v současnosti běžně předepisovaných zklidňujících prostředcích (sedativech) a popíši, jak fungují: co přesně v nás utlumují.

Přestože bývá věcí profesionální cti – nebo jejího nedostatku – tvrdit, že nikdy nemáme dost informací na to, abychom mohli s konečnou platností identifikovat příčinu duševního či emočního problému, jsem přesvědčen, že dnes již víme dost na to, abychom mohli dospět k určitým závěrům a k lepšímu pochopení problematiky, aniž bychom se uchýlovali k „psychologizování“ nebo se utápěli v odborném žargonu. Nikdy nebudeme vědět dost na to, abychom mohli o čemkoliv vynést absolutní soud – to by nás ale nemělo odrazovat od snahy lépe se zorientovat v oboru, jehož diagnostický manuál je tlustší než manhattanský telefonní seznam.

Při své práci primárního terapeuta pronikám hluboko do podvědomí tisíců pacientů. O dopadu prenatalních a natálních traumat na pozdější život jsem pevně přesvědčen již třicet let. A nejnovější výzkum začíná mé teorie potvrzovat. Důkazy přicházejí ze všech stran.

Postrádají-li teorie a psychoterapeutické metody vědecký základ a výsledky pozorování jsou přibarvovány apriorními předsudky, vznikají metody, jako je např. rebirthing, při němž jsou pacienti pobízeni, aby „uvolnili bolest“ křikem a bušením do zdi. Takový postup není

vůbec „terapeutický“ a může být naopak škodlivý. Chceme-li sestoupit do nejhlubších úrovní nevědomí a spojit se s nimi, musíme se k nim propracovávat postupně. Abychom toho docílili, musíme vědět, co se nachází v hlubinách našeho mozku, a pracovat v souladu s jeho strukturami. Bez této znalosti zůstáváme každý sám, ztracení v záplavě vědecky neukotvených metod. Jediný pojem, pojem otisku, by podle mého názoru způsobil revoluci v současné psychoterapeutické praxi. Proto se mu v této knize budu věnovat podrobněji. Ve snaze porozumět výskytu úzkostných stavů trávíme příliš mnoho času hledáním aktuálních příčin stresu, žaludečních potíží, vysokého krevního tlaku, bušení srdce, depresí apod., a přitom opomíjíme hlavní příčinu mnoha zdravotních potíží – historii otištěné bolesti.

Třebaže jsem sedmnáct let působil jako psychoanalytický terapeut, prvního hlubokého procítění jsem byl svědkem až v roce 1967, a dalších několik desetiletí jsem se těmto pochodům snažil přijít na kloub. Do té doby jsem nic podobného neviděl. Ano, i mí předchozí pacienti naříkali a vzlykali, ale nezmítali se v křečích na podlaze a nekřičeli bolestí. Člověku, který se s bolestí nepotýká dnes a denně, může takové chování připadat abnormální. Opak je pravdou.

V roce 1971 mě profesori z katedry neurologie Kalifornské univerzity ujišťovali, že mozek plodu není s to ukládat vzpomínky na porod, a na několik let mě tím odradili od další práce. Nakonec jsem samozřejmě zjistil, že ukládání vzpomínek v tomto období je nejen možné, ale má zásadní vliv na pozdější život. Náš výzkum urychlila zejména práce v plicní laboratoři Kalifornské univerzity, která s porodními traumaty úzce souvisela. O vrátkování¹ jsme hovořili ještě před tím, než se o něm objevila první zmínka v literatuře. V knize *The Anatomy of Mental Illness* z roku

¹ Pozn.překl.: vrátkování = proces otevírání a uzavírání kanálů

1971 jsem psal o vlivu serotoninu na rozvoj duševních chorob o mnoho let dříve, než jej potvrdil výzkum. Nezmiňuji to proto, že bych se chtěl chlubit, ale abych zdůraznil, že musíme být otevření novým přístupům. Držet se starých představ je pohodlné; stává se z nich katechismus, který nás ovlivňuje a omezuje.

V *Biologii lásky* popisují, jak první týdny a měsíce života, nejen sociálního, ale i presociálního v děloze, utvářejí náš mozek, jak se do mozku otiskují pocity a vzpomínky a jak a proč v nás tyto otisky zůstávají po zbytek života. Vysvětlují, proč v dospělosti nemůžeme radikálně změnit to, čím jsme prošli v kojeneckém věku nebo dokonce už v děloze. Pokud jsme v kritickém období zažili trauma nebo nedostatek lásky, v dospělosti na tom nic nezměníme proto, že posuny, k nimž dochází v nejranějším období života, se natrvalo otiskují do našeho neurobiologického systému. Přesto se nenechte odradit: existují řešení, o nichž v této knize také hovořím.

Popíšeme si nitroděložní život a to, jak nás ovlivňuje v dospělosti. Víme například, že podání silných anestetik matce během porodu umrtvuje systém plodu a může mít celoživotní následky – od sníženého libida po rozvoj pasivní, flegmatické povahy. Víme, že žena, která v těhotenství užívá tišící prostředky a/nebo konzumuje větší množství alkoholu přímo ovlivňuje hladiny neurotransmiterů svého potomka, což u něj může později vést k rozvoji depresí nebo úzkostných stavů. Jestliže má těhotná matka snížené hladiny neuroinhibitorů, její dítě na tom bude stejně. Jestliže matka své dítě miluje, bude mít toto dítě po celý život dostatek hormonů lásky (jako jsou oxytocin, vazopresin a serotonin) a samo bude lepším rodičem. Bude mít jinou fyziologii než dítě, které vyrůstalo bez lásky... a jiný mozek.

Prenatální trauma způsobuje změny v tvorbě neurotransmiterů a v počtu jejich receptorů. Neurotransmitery jsou chemické látky, jejichž

funkcí v nervové soustavě je přenášet nebo blokovat pocity. Příliš mnoho bolesti a příliš dlouho trvající nedostatek lásky v raném věku mohou „uzavřít vrátka citění“. Krutým paradoxem je, že raná bolest může oslabit „zábrany“, které náš mozek takovým traumatům staví do cesty. Dítě matky závislé na heroinu se už rodí nešťastné. Matčiny endorfinové receptory totiž snížily svůj počet, aby se přizpůsobily jejímu drogovému návyku. Naproti tomu šťastná, dobře živěná těhotná matka dá svému dítěti do vínku dostatečnou výbavu k tomu, aby mohlo čelit případným komplikacím při porodu i překážkám v pozdějším životě. Takový potomek má v krvi dostatek látek tlumících úzkost a bolest k tomu, aby se vyrovnal s potížemi a nepřízněmi osudu.

Prozkoumáme také vliv rodičovské lásky na naši biologii a jak její nedostatek ve velmi raném věku ovlivňuje vývoj „myslící“ mozkové kůry a „cítícího“ limbického systému. Například: je-li citový vztah mezi matkou a novorozencem slabý, nervové buňky v určitých mozkových strukturách dítěte budou nedostatečně vyvinuté. Prefrontální kůra – vnější vrstva mozkových buněk zodpovědná za plánování, myšlení a logiku – bude nedostatkem lásky v raném věku oslabená a později nebude schopná plně využít svou kapacitu. Raná deprivace tak bude mít za následek sníženou schopnost sebeovládání, abstraktního uvažování, plánování a koordinace.

Pokud rodiče nehledí svému dítěti do očí s vřelostí a láskou, nemazlí se s ním, nemluví na ně a necítí k němu lásku během prvních pěti měsíců jeho života, nedostatek citu ovlivní tempo růstu kortikálních nervových buněk (neuronů) v mozku dítěte. Milovat dítě znamená milovat jeho mozek. A milovaný mozek je normální, zdravý mozek.

Popis klíčových mozkových struktur v této knize není zamýšlen jako autoritativní model. V pozdějších kapitolách podrobněji vysvětlují, jakou roli hrají specifické mozkové struktury při tvorbě a zpracování emocí a pocitů a jak proměňují lásku nebo její nedostatek v tělesné symptomy.

Co s tím má láska společného? Víc, než si umíme představit. Láska nejsou jen slova pronášená k dítěti, ale citový projev, který se paradoxně častěji obejde beze slov. Když budeme dítě objímat, líbat a hledět na ně s láskou, pochopí, co mu tím sdělujeme, a jeho život bude zcela jiný. Pokud to dělat nebudeme, žádná slova nepomohou.

V *Biologii lásky* nabízím čtenáři nový pohled na lásku, který lépe odpovídá současným poznatkům o mozku a psychologii. Ukážeme si, že láska není pouhá subjektivní představa, ale velice konkrétní jev. Zjistíme, že láska v konečném důsledku rozhoduje o tom, jak v dospělosti myslíme, cítíme, vnímáme a jednáme. Určuje, kolika let se dožijeme a jakými nemocemi budeme trpět. Bez nadsázky lze říct, že nedostatek lásky ve velmi raném věku snižuje naši životaschopnost a radost ze života. Sekundární obranné strategie, jako jsou kouření, pití alkoholu, přejídání se nebo konzumace drog, jimiž potlačujeme naši ranou deprivaci, nakonec jen zvyšují pravděpodobnost předčasného úmrtí. Obézní lidé většinou neumírají na nadváhu, ale na nedostatek lásky, který je nutí přejídat se. Totéž lze říct o kouření a pití alkoholu. Lze tvrdit, že láska v raném věku, láskyplná péče a úcta ze strany rodičů rozhodují o tom, jak moc budeme milovat život. Její nedostatek v nás zanechá pocit, že je k nám život skoupý, že je jedno, zda budeme žít nebo zemřeme, protože se tak či onak necítíme živí. Mnoha lidem je lhostejné, jestli umřou nebo budou žít, protože si od života nic neslibují. S našimi nynějšími znalostmi dokážeme vysvětlit, proč tomu tak je.

Ukážeme si, jak naše nesnášenlivost a nelidskost vůči druhým, někdy dokonce k vlastním dětem, souvisí s fungováním mozku a jak nás změna v jeho fungování může učinit „lidštějšími“. Proč jsou pro někoho tak důležité drogy a alkohol? Jak tyto látky působí na mozek a proč se někteří lidé tak obtížně zbavují návyku na ně? Mají nějaký smysl programy typu „Dvanáct kroků k abstinenci“? Nebo jsou užitečné jen pro ty, kdo nejsou v kontaktu se svou prvotní bolestí?

Připravme se na plavbu neprobádanými vodami, na dobrodružnou cestu do hlubin nevědomí, v němž objevíme říši plnou světla, poznání a inspirace. Osvobodíme všechny ty skryté běsy – bolestné vzpomínky vryté do mozku, které způsobují uzavření systému jak v dětství, tak v dospělosti –, které nazýváme běsy, přestože jimi nejsou. Jsou to jen vtištěné vzpomínky a specifické potřeby, které v nás kypí v nepřetržité snaze vyvřít do vědomí. Kortikální struktury a mechanismy potřebné k nejzákladnějšímu pochopení a ovládnutí bolesti dozrávají až ve dvou letech a schopnost plně integrovat obsah našeho nevědomí se rozvíjí ještě mnohem později. Do té doby mohou nedostatek lásky a další traumata poškodit inhibiční mechanismy mozkové kůry a vyvolat hyperaktivitu, manické stavy, úzkostné stavy a stavy napětí. Tyto projevy nejsou přechodnými stavy, z nichž můžeme vyrůst. Jsou to trvalé odchylky.

Jednoduše řečeno, potlačené pocity nás mohou dohnat k „šílenství“ nebo v nás mohou přinejmenším vyvolávat neklid a nespokojenost. Tím, že jim dáme volný průchod, si můžeme uchovat duševní zdraví a rovnováhu.

Než se ale touto cestou vydáme, musíme se vybavit základními znalostmi o stavbě a fungování mozku.