

MARY-FRANCES O'CONNOR

TRUCHLÍČÍ MOZEK

JAK SE UČÍME Z LÁSKY A ZTRÁTY



noxi

Mary-Frances O' Connor

THE GRIEVING BRAIN

New Discoveries about Love, Loss, and Learning

Copyright © 2022 O'Connor Productions, Inc.

This edition published by arrangement with DeFiore

and Company Literary Management, Inc.

through Andrew Nurnberg Associates, Prague.

Translation © 2023 by Hana Pleško

Cover design © 2023 by Ave Libri s. r. o..

Czech edition © 2023, 2023 (elektronická verzia) by NOXI

All rights reserved.

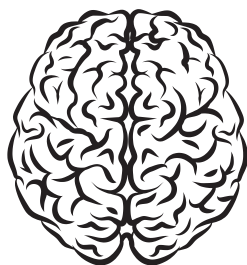
ISBN 978-80-8111-636-0

www.noxi.cz

MARY-FRANCES O'CONNOR

TRUCHLÍČÍ MOZEK

JAK SE UČÍME Z LÁSKY A ZTRÁTY



*Anně za to, že mě naučila,
že život není jen o zármutku.*

Poznámka překladatelky

V knize jsou použity citáty z knihy *Svědectví o zármutku* od C. S. Lewise v překladu Ivany Kultové (Návrat domů, Praha 1995).

OBSAH

Úvod	9
Část I: Bolestná ztráta rozměrů <i>tady, teď</i> a <i>blízko</i>	23
Kapitola 1. Chůze ve tmě	25
Kapitola 2. Hledání blízkosti	49
Kapitola 3. Víra v magii myšlení	75
Kapitola 4. Adaptace na změnu v průběhu času	93
Kapitola 5. Vzorce adaptace	113
Kapitola 6. Touha po milovaném člověku	143
Kapitola 7. Jak poznat rozdíly	167
Část II: Smysluplné obnovení minulosti, přítomnosti a budoucnosti	189
Kapitola 8. Trávení času v minulosti	191
Kapitola 9. Bytí v přítomnosti	215
Kapitola 10. Mapování budoucnosti	243
Kapitola 11. Výuka toho, co jste se naučili	267
Poděkování	279
Poznámky	282



ÚVOD

Po celou dobu existence lidských vztahů se potýkáme se zdrcujícím zármutkem, který následuje po smrti milované osoby. Básníci, spisovatelé a umělci nám poskytují dojemná vylíčení jeho téměř nepopsatelné povahy. Je to jako amputace části nás samých nebo nepřítomnost života, která nás zahaluje jako těžký plášť. Abychom dokázali popsat, jak toto břemeno nést, musíme se jako lidské bytosti pokusit sdělit, jak náš zármutek vypadá. Ve 20. století začali psychiatři jako Sigmund Freud a Elisabeth Kübler-Rossová z objektivnější perspektivy popisovat, co lidé, s nimiž hovořili, cítili během truchlení, a zjistili určité vzorce a podobnosti. Ve vědecké literatuře tak bylo do velké míry zaznamenáno, „jaký“ zármutek je – jaké jsou při něm pocity, jaké způsobuje problémy, dokonce i jaké vyvolává tělesné reakce.

Spíše než jen „jaký“ jsem já vždycky chtěla pochopit „proč“. Proč zármutek tolik bolí? Proč smrt, trvalá nepřítomnost osoby, se kterou jsme spojeni, má za následek tak zničující pocity a vede k chování a přesvědčením, které jsou nevysvětlitelné, a to i člověku samotnému? Byla jsem si jistá, že část odpovědi lze nalézt v mozku, v sídle našich myšlenek, pocitů, motivací a chování. Kdybychom se mohli podívat z perspektivy toho, co mozek během zármutku dělá, třeba bychom zjistili „jak“, a to by nám pomohlo pochopit „proč“.

Lidé se často ptají, co mě ke studiu zármutku motivovalo a proč jsem ho začala vědecky zkoumat. Myslím, že tato otázka obvykle pramení z prosté zvědavosti, ale také někdy možná z toho, že chtějí vědět, zda mi mohou věřit. Zajímá je, jestli jsem sama prožila zármutek a prošla temnou nocí smrti a ztráty, zda vím, o čem mluvím a co studuji. Zármutek, kterým jsem prošla, nebyl o nic menší než zármutek lidí, s nimiž mluvím a kteří popisují svou ztrátu a následně zničený život. Ale ztrátu znám. Když jsem byla v osmé třídě, matce diagnostikovali rakovinu prsu ve čtvrtém stádiu. Rakovinové buňky se objevily v každé lymfatické uzlině, kterou jí chirurg při mastektomii vyřízl, takže věděl, že už doputovaly i do dalších částí těla. Bylo mi tehdy teprve třináct, takže to, že matka měla přežít jen rok, jsem se dozvěděla až o mnoho let později. Vnímala jsem však, že do našeho domu vešel zármutek, který narušil náš rodinný život, jenž se už tak potýkal s odloučením mých ro-

dičů a matčinými depresemi. Dům stál vysoko v severních Skalistých horách poblíž kontinentálního rozvodí Ameriky ve venkovském městečku, které těžilo z přítomnosti malé vysoké školy, kde učil můj otec. Onkolog později popsal matčin případ jako „svůj první zázrak“ – žila dalších třináct let, což byla její dvě dospívající dcery – mou starší sestru a mě – dočasná úleva z nebes. Ale na tomhle světě jsem byla matčino emoční tonikum, regulátor její nálady. Můj odchod na vysokou školu byl sice vývojově přiměřený, ale prohloubil její depresi. Moje touha porozumět zármutku tudíž nevzešla ani tak ze zkušeností, kterým jsem po smrti matky, když mi bylo 26 let, osobně čelila, jako spíš z touhy zpětně porozumět jejímu zármutku a bolesti a původně z přání zjistit, jak jsem jí mohla pomoci.

Chodila jsem na Severozápadní univerzitu v Chicagu. Dychtila jsem uniknout venkovskému životu, dostala jsem se do města, kde v jednom bloku pracovalo víc lidí, než žilo v mém rodném městě. Na počátku 90. let jsem v učebnici *Úvod do neurovědy* poprvé narazila na zmínku o funkčním neurozobrazování. Funkční magnetická rezonance (fMRI) byla zbrusu nová technologie, ke které měla na celém světě přístup jen hrstka výzkumných pracovníků. Naprosto mě to fascinovalo. I když jsem si nepředstavovala, že bych se někdy k takovému přístroji dostala, byla jsem nadšená z možnosti, že vědci mohou vidět do černé skříňky mozku.

O deset let později jsem v rámci postgraduálního studia na Arizonské univerzitě dokončila disertační práci – studii

o intervencích při zármutku. Jeden člen disertační komise, který byl psychiatrem, nadhodil, že mám skvělou příležitost podívat se, jak zármutek vypadá v mozku, a doporučil mi, abych pozvala účastníky mé disertační studie na sken fMRI. Byla jsem na rozpacích. Požadavky na doktorát z klinické psychologie jsem už splnila.

Neurozobrazování bylo zcela novou technologií, kterou bylo třeba se naučit, ale učení šlo obvykle poměrně rychle. Někdy je konstelace hvězd lidským plánům příznivá, a tak jsme zahájili první studii zármutku za použití funkční magnetické rezonance. Zmíněný psychiatr Richard Lane absolvoval studijní pobyt na University College London, kde byly vyvinuty jedny z prvních metod analýzy snímků fMRI. Byl ochoten mě tu analýzu naučit, ale mně to pořád připadalo jako nepřekonatelný úkol.

Přesto mi byl vesmír nakloněn. A tak se stalo, že do Spojených států chtěl přijet německý psychiatr Harald Gündel, aby ho doktor Lane metody neurozobrazování také naučil. S doktorem Gündelem jsem se poprvé setkala v březnu roku 2000 a hned jsme si padli do noty. Oba nás fascinovalo, jak mozek udržuje lidské vztahy, což nám pomáhá regulovat emoce, a zajímalo nás, co se stane, když tyto vztahy zmizí. Koho by napadlo, že dva výzkumní pracovníci narození ve dvou různých zemích a s odstupem deseti let budou ve svých zájmech tak sladění? Jednotlivé dílky studie začaly do sebe zapadat. Díky své disertační práci jsem znala skupinu pozůstalých, kteří byli ochotni magnetickou rezo-

nanci podstoupit. Doktor Gündel měl znalosti o struktuře a funkci mozku. A doktor Lane měl dovednosti potřebné k neurozobrazování.

Další překážka, která se vyskytla, vyžadovala také další přívětivý zásah hvězd. Doktor Gündel mohl přijet do Spojených států jen na měsíc. Já se v červenci roku 2001 chystala na klinickou stáž na univerzitě UCLA. Znepokojivé také bylo, že skener pro neurozobrazování v našem univerzitním lékařském centru měl být v době, kdy jsme se všichni tři mohli shromáždit v Tucsonu v Arizoně, právě vyměňován. Všechny stavební projekty však mají jeden společný problém: mívají zpoždění. Takže v květnu roku 2001 byl rozvrh pro skener prázdný, ale přístroj byl stále k dispozici. První neurozobrazovací studie zármutku¹ byla celkově provedena za čtyři týdny, což je pro dokončení jakéhokoliv výzkumného projektu rekordní čas. Tato kniha vám mimo jiné výsledky této studie nabízí.

Pobyt na univerzitě UCLA mi umožnil přidat do mé sady vědeckých nástrojů další specializaci. Absolvovala jsem tam klinickou stáž, roční klinickou praxi v nemocnici a na klinikách, kde jsem se setkávala s klienty s řadou duševních a zdravotních problémů. Poté jsem nastoupila na postdoktorandské místo v oboru psychoneuroimunologie (PNI), což je učený výraz pro studium toho, jak imunologie zapadá do našeho chápání psychologie a neurovědy. Zůstala jsem na UCLA deset let, začala jsem tam i učit, ale nakonec jsem se vrátila na Arizonskou univerzitu. Vedu tu labo-

ratoř zabývající se zármutkem, ztrátou a sociálním stresem (Grief, Loss and Social Stress – GLASS). Tato role mě naplňuje. Učím absolventy a vysokoškoláky a řídím klinický výcvikový program. Mé dny jsou teď docela pestré. Trávím hodiny čtením výzkumných studií a navrhováním nových, které budou zkoumat mechanismy pomíjivého prožitku zármutku. Učím vysokoškolské studenty ve velkých i malých třídách. Spolupracuji s dalšími klinickými psychology po celé zemi i po celém světě a napomáhám utvářet směr výzkumu zármutku. Jsem poradcem absolventů, pomáhám jim rozvíjet jejich vlastní vědecké modely, psát rukopisy, šířit jejich poznatky z oboru a přednášet v místní komunitě. A možná ze všeho nejvíce podporuji dar vědeckého myšlení každého z nich a naléhám na ně, aby skrze vědeckou optiku ukázali svůj jedinečný pohled na svět.

Moje role výzkumné pracovnice, mentorky, profesorky a spisovatelky však znamenají, že se již nevidám s klienty klinické terapie, ovšem mám mnoho příležitostí dozvídat se o zármutku lidí prostřednictvím rozsáhlých rozhovorů, které vedu v rámci svých výzkumů. Ptám se na všechno možné, ale také se těm laskavým a velkorysým lidem, kteří jsou ochotni se se mnou podělit o své příběhy, snažím pozorně naslouchat. Jejich motivací pro účast, jak mi říkají, je sdílet své zkušenosti s vědou, aby mohla pomoci dalšímu člověku, který prochází strašlivými následky ztráty milované osoby. Jsem vděčná každému z nich. Jejich přínosy se snažím ocenit touto knihou.

Při přemýšlení o zármutku se nám neurověda obvykle nevybaví, a když moje pátrání začalo, bylo tomu tak ještě v menší míře. Během let studia a výzkumu jsem si nakonec uvědomila, že když zemře milovaný člověk, mozku vznikne problém, který musí řešit. A není to žádná trivialita. Ztráta pro nás jedinečné osoby nás přemáhá, protože své blízké potřebujeme stejně jako jídlo a pití.

Mozku naštěstí řešení problémů jde. Vlastně přesně pro tuto funkci existuje. Po desetiletích výzkumu mi došlo, že dokud jsou naši blízcí naživu, mozek věnuje spoustu úsilí mapování, kde jsou, abychom je v případě potřeby dokázali najít. A mozek také často návyky a prognózy upřednostňuje před novými informacemi. Snaží se však zpracovat nové informace, které nelze ignorovat, například nepřítomnost milované osoby. Truchlení představuje obtížný úkol – vyhodit mapu, kterou jsme dosud používali k navigaci společného života s blízkým člověkem, a transformovat vztah s ním poté, co zemřel. Truchlení neboli snaha žít smysluplný život bez svého bližního je v konečném důsledku typem učení.

Učíme se celý život. Když budeme na truchlení nahlížet jako na druh učení, může nám to připadat známější a srozumitelnější a poskytne nám to trpělivost, abychom dokázali nechat tento pozoruhodný proces rozvinout.

Když hovořím se studenty, klinickými lékaři, nebo dokonce spolusedícími v letadle, zjišťuji, že mají k tématu zármutek palčivé otázky. Ptávají se: Je zármutek totéž, co

deprese? Když lidé svůj zármutek neprojevují, je to proto, že svou situaci popírají? Je ztráta dítěte horší než ztráta partnera? A velmi často pokládají otázku: Znáám někoho, komu zemřela matka / bratr / nejlepší kamarád / manžel, a po šesti týdnech / čtyřech měsících / osmnácti měsících / deseti letech stále truchlí. Je to normální?

Po mnoha letech mi došlo, že tyto otázky ukazují, že badatelé zabývající se zármutkem nebyli při předávání svých poznatků příliš úspěšní. Právě to mě motivovalo k napsání této knihy. Do hloubky se věnuji tomu, co psycholog a výzkumník George Bonanno nazval „novou vědou o žalu“.² Druh zármutku, na který se v této knize zaměřuji, obvykle postihuje lidi, kteří ztratili partnera, dítě, nejlepšího přítele či jakoukoliv jinou blízkou osobu. Zkoumám také další ztráty, například ztrátu zaměstnání, nebo bolest, kterou cítíme, když zemře celebrita, i když jsme nikdy nepotkali. Nabízím nějaké teze těm, kdo jsou v blízkosti někoho, kdo truchlí, aby jim to pomohlo pochopit, co se s ním děje. Toto není kniha praktických rad, a přesto mi mnozí čtenáři říkají, že se naučili věci, které mohou aplikovat na svou vlastní jedinečnou zkušenost ztráty.

Mozek vždy lidstvo fascinoval, ale nové metody nám dnes umožňují nahlédnout do této černé skříňky a nabídnout možné odpovědi na odvěké otázky. Nehájím však přesvědčení, že neurovědecký pohled na zármutek je lepší než sociologický, náboženský nebo antropologický. Říkám to upřímně navzdory tomu, že jsem celou svou

kariéru věnovala neurovědě. Věřím, že chápání zármutku z hlediska neurovědy zvyšuje naše porozumění, vytváří celostnější pohled na zármutek a pomáhá chápat novými způsoby muka a hrůzy toho, jaký zármutek je. Neurověda je součástí pohledu naší doby. Když pochopíme nespočetné aspekty zármutku a podrobněji se zaměříme na to, jak se při žalu zapojují mozkové dráhy, neurotransmitery, chování a emoce, máme příležitost vcítit se novým způsobem do těch lidí, kteří v současné době trpí. Dovolujeme sobě i druhým procítit zármutek a rozumíme prožitku zármutku s větším soucitem a nadějí.

Možná jste si všimli, že používám termíny „zármutek“ a „truchlení“. I když se běžně zaměňují, já mezi nimi dělám důležitý rozdíl. Na jedné straně existuje „zármutek“ – intenzivní emoce, jenž vás zasáhne jako naprosto ohromující vlna, kterou nelze ignorovat. Zármutek je okamžik, který se opakuje stále znovu. Tyto okamžiky se však liší od toho, co nazývám „truchlení“. Slovo truchlení používám k označení procesu zármutku, nikoliv jenom okamžiku. Truchlení má svou trajektorii. Je zřejmé, že oba pojmy spolu souvisí, což je důvod, proč bývají při popisu zkušenosti nějaké ztráty používány zaměnitelně. Existují však klíčové rozdíly. Zármutek nikdy neskončí, protože je to přirozená reakce na ztrátu. Pronikavý pocit zármutku ohledně ztráty konkrétní osoby budete prožívat navždy. Budou přicházet vzájemně nesouvisející okamžiky, které vás přemohou dokonce i roky

po úmrtí daného člověka, kdy už váš život bude obnověný, smysluplný a naplněný. Zatímco univerzálně lidskou emoci zármutku budete cítit navždy, tak vaše truchlení, vaše adaptace při prožívání zármutku začne být po čase díky zkušenostem odlišné. Při prvních sto vlnách zármutku si možná pomyslíte *přes to se nikdy nedostanu, nemohu to unést*. Po stoprvé si řeknete *nesnáším to, už to nechci – ale je mi to známé. Vím, že se přes tuhle chvíli dostanu*. I kdyby byl pocit zármutku stejný, váš vztah k němu se změní. Pocit zármutku roky po vaší ztrátě může vyvolat pochybnosti, zda jste se opravdu adaptovali. Pokud však přemýšlíte o emoci a o procesu adaptace jako o dvou různých věcech, pak to, že prožíváte *zármutek*, i když jste dlouhou dobu *truchlili*, není problém.

Naše společné putování touto knihou můžete brát jako řešení série záhad, přičemž část I se točí kolem zármutku a část II kolem truchlení. Každá kapitola se zabývá nějakou konkrétní otázkou. Kapitola 1 se ptá, proč je tak těžké pochopit, že daná osoba zemřela a je navždy pryč? Tuto otázku mi pomáhá řešit kognitivní neurověda. V kapitole 2 se budeme zabývat tím, proč zármutek vyvolává tolik emocí – proč cítíme tak silný smutek, hněv, vinu a touhu? Přináším teorii citové vazby včetně našeho neurálního systému citové vazby. Kapitola 3 navazuje na odpovědi v prvních dvou kapitolách další otázkou: Proč trvá tak dlouho, než pochopíme, že je náš milovaný navždy pryč? Vysvětlují mnohočetné formy poznání, které mozek prochází souběž-

ně, aby si tento rébus promyslel. V průběhu prvních tří kapitol získáme dostatek podkladů, abychom se v kapitole 4 mohli věnovat primární otázce: Co se děje v mozku během zármutku? Pro lepší pochopení odpovědi budeme uvažovat také o tom, jak se chápání zármutku měnilo v průběhu historie vědy o žalu. Kapitola 5 se podrobněji zabývá tím, proč se někteří lidé na ztrátu blízkého adaptují lépe než jiní, a představí nám komplikovaný zármutek. V kapitole 6 se zamyslíme nad tím, proč tolik bolí, když ztratíme konkrétní milovanou osobu. Je to kapitola o tom, jak funguje láska a jak náš mozek umožňuje sblížení, které nastává ve vztazích. Kapitola 7 nám ukáže, co můžeme dělat, když jsme zármutkem zahlceni. Při pátrání po odpovědi na tuto otázku se budeme spoléhat na klinickou psychologii.

Část II je zaměřena na téma truchlení a na to, jak nejlépe postupovat při obnovení smysluplného života. Kapitola 8 řeší proč poté, co ztratíme milovaného člověka, tolik přemítáme. Když změním to, nad čím přemýšlíme, můžeme upravit svá nervová spojení a zvýšit šanci, že se znovu naučíme žít smysluplný život. Pokud se však přestaneme soustředit na minulost, dostaneme se k tématu kapitoly 9: Proč bychom se měli zabývat životem v přítomném okamžiku, když je plný zármutku? Odpovědí kromě jiného je, že pouze v přítomném okamžiku můžeme také prožívat radost ve společnosti lidí a vyjadřovat lásku žijícím milovaným. Z minulosti a přítomnosti se v kapitole 10 obrátíme k budoucnosti a zeptáme se, jak se může náš zármutek vů-