

Nenecháš se zabít

Během období námluv mají partneři sklony očekávat, že se jejich naděje splní. Jak se vztah vyvíjí a pár k sobě má blíž a mezi partnery vzniká vzájemná závislost, může se vytvořit párová bublina a vynořit pocit, že jde o něco trvalého. Partneři samozřejmě doufají, že to tak bude. Přesto občas spolu s pocitem jistoty přichází i její opak. Obavy a očekávání plynoucí z dřívějších zkušeností se závislostí, které se neobjevily během námluv nebo randění, se s rostoucí oddaností ve vztahu aktivují. V důsledku toho začnou partneři od vztahu očekávat to nejhorší, nikoli to nejlepší. Předjímání toho nejhoršího není účelové a ani se nezbytně neprojeví ve vědomém vnímání, protože tento typ předjímání sídlí v hluboké části mozku, kde nevládnou slova.

Většina z toho, co jako partneři děláme, je v podstatě o přežití a našem zvířecím, instinktivním já. V zásadě by se dalo říct, že lidstvo přežilo tisíce let díky jednoduchému imperativu „Nenecháš se zabít“. K lidskému mozku patří láska i válka. Pravděpodobně je však mozek nastavený především na válku, nikoli na lásku. Jeho primární funkcí je zajistit přežití jednotlivce i celého druhu. A dokáže to velice, velice dobře.

Ty části našeho mozku, jež umějí skvěle zařídit, aby nás někdo nezabil, jsou naneštěstí také celkem hloupé. Jejich hlavní krédo totiž zní: „Nejdřív střílej, pak se ptej.“ Kdybyste například stáli na kolejích a rychle se k vám blížil vlak, nebudete zřejmě přemýšlet: „Hm, to by mě zajímalo, jak rychle ten vlak asi jede. Kolik v něm sedí lidí? Odkud vyjel? A v kolik hodin dojede do cíle?“ Pokud byste to udělali, s velkou pravděpodobností byste byli brzy mrtví. Nebezpečí vyžaduje rychlou akci a ta nejrychleji jednající část našeho mozku se nezajímá o žádná specifika, výpočty ani jiné faktory, které jsou časově náročné. Jejím úkolem je zajistit, abychom nebyli zabiti. Tečka.

Umí nám tedy mozek dobře zařídit, abychom přežili? Rozhodně. Ale je tedy špatný v lásce? To si pište! Schopnost našeho mozku zajistit přežití může být s láskou a vztahem v rozporu. Věci, jež děláme,



abychom nebyli zabiti, jsou často přesně tytéž věci, které nám brání vstoupit do nějakého vztahu nebo v něm setrvat.

V populární psychologické literatuře bylo za poslední dobu napsáno o rozdílech mezi ženským a mužským mozkem opravdu mnoho. Díky výzkumu Bente Pakkenbergové a Hanse Jørgena Gundersena (1997) například víme, že muži mají hned po narození více mozkových buněk než ženy. Neurolog Paul MacLean (1996) zase přišel na to, že ženský mozek bývá symetričtější a mívá větší konektivitu než mužský. Z evolučního hlediska je mužský mozek silně nastavený reagovat na ohrožení. Robert Sapolsky (2004) v knize *Why Zebras Don't Get Ulcers (Proč zebry nemají vředy)* píše, že u mužů je pravděpodobnější, že se v případě ohrožení rychle vrhnou do akce a zůstanou ve střehu déle než ženy. Ty zase bývají nastaveny na to přitáhnout k sobě ostatní, aby se u nich schoulili v bezpečí. Navzdory menším rozdílům mezi mozkem a nervovým systémem mužů a žen však všichni sdílíme společnou touhu přežít a být ve vztahu. Základní mechanismus našich mozků je úplně stejný.

Primitivové a velvyslanci

Části lidského mozku, jež se specializují na přežití, existují už dlouhou dobu – vlastně už od vzniku našeho druhu. Já těmto válečnickým částem mozku rád říkám „naši primitivové“. Můžete si je představit jako taková zvířata, která v sobě máte. Primitivové fungují bez vašeho svolení. Jsou první v hierarchii velení, pokud jde o reflexy přežití, a fungují tak, aby přetrumfli všechny vaše ostatní potřeby a přání. Jsou hybnou silou války (bojují a utíkají) a porážky (vzdávají se a hrají mrtvé).

Naštěstí máme i vyvinutější, sociální část mozku. Ta na rozdíl od válečnického mozku funguje jako náš milující mozek. Můžeme oprávněně říci, že je nastavená na lásku. Tuto část mozku s oblibou označuji jako „velvyslance“. Na rozdíl od primitivů komunikují velvyslanci s ostatními mozky kultivovaně a civilizovaně. Vaši velvyslanci



jsou vlastně taková vaši vnitřní diplomaté. Ve skutečném životě občas fungují někteří z našich primitivů jako velvyslanci a někteří z velvyslanců mají i funkce primitivů. Pro naše účely porozumění chování párů je však užitečné to trochu zjednodušit a pohlížet na ně jako na opačné tábory. Podívejme se na ně podrobněji.

Primitivové

Naši primitivové jsou přirozeně uzpůsobeni k vedení války. Ať už jde o malou, nebo velkou bitvu, jsou připravení nás za každou cenu bránit. Umožňují nám detekovat, cítit a reagovat a bývají prvými příjemci informací jak uvnitř těla, tak mimo něj. Díky tomu dokážou rychle identifikovat nebezpečí a hrozby a účelně se s nimi vypořádat. Naši primitivové mají vlastně všechny výhody, které si za miliony let evoluce můžeme dovolit; jsou jimi mimo jiné schopnost integrace, efektivita a rychlost. Na scénu dorazili jako první a pravděpodobně budou poslední, kteří vydrží až do konce (do smrti).

Jak přesně tedy primitivové fungují (tabulka 2.1)? A co je ještě důležitější: jak je rozpoznáte v rámci vašeho vztahu v akci?

Primitivové v podstatě fungují podle hierarchie podobné té, jež se používá v armádě. Když je zaregistrována hrozba nebo nebezpečí, rozvine se sled událostí, které vedou buď k válce, nebo ke zrušení poplachu. To všechno se odehrává v našem mozku a v našem těle často velice rychle, takže si to většinou ani nestihneme uvědomit. Pokud se ale naučíme dívat se pozorně, dokážeme důkazy odhalit. A když to uděláme, můžeme přemýšlet o tom, jak bychom mohli tento proces ovlivnit. Aby bylo možné sled událostí snáze detekovat, popsal jsem tři klíčové fáze: Poplach! Připravit vojsko! Totální válka!

