

Zrcadlové neurony

**Kde se oči setkají, tam vznikáš.
Hilde Domin**

Podle tradičních představ o tom, jak probíhá výměna informací mezi lidmi – to tiž převážně verbálně a vědomě – by tento fenomén metody konstelací vůbec ne měl existovat. Dodnes neexistuje žádná teorie, která by aspoň v náznaku dokázala vysvětlit, jak to funguje, že naprosto cizí lidé mají náhle přístup k nejintimnějším duševním hnutím jiného člověka a že se v reakcích zástupců s tak ohromující jasností ukazuje minulost pacientova rodinného systému. Často uváděná představa, odvozená od teorie anglického biologa Ruperta Sheldraka, že konstelace jsou „morfogenetická pole“ (Sheldrake, 1999) a instalace „vědoucích polí“, je podle mě neuspokojivá. Rupert Sheldrake ji nezískal na základě vlastních zkušeností s konstelacemi. Jeho pojem „pole“ byl teprve dodatečně využit jako možný výklad fenoménu konstelace (Galarza, 2006).

Jestliže v následujícím textu uvádím do souvislosti konstelace a tzv. zrcadlové neurony, nechci tím rozhodně vyvolávat dojem, že jsem sňal kouzlo z fenoménu konstelace a vysvětlil ho. Přesto může být zajímavé porovnat nový objev z oblasti výzkumu mozku a fascinující fenomén konstelací. Na zrcadlové neurony mě upozornila kniha freiburského profesora psychoneuroimunologie Joachima Bauera. Jeho kniha se jmenuje Proč cítím, co cítíš ty (Warum ich fühle, was du fühlst; Bauer, 2005) a autor v ní jednoduchým a srozumitelným způsobem vysvětluje, co jsou zrcadlové neurony a jaké různé funkce jim připadají v lidském vývoji: od intuitivního učení se jednoduchým pohybům až po schopnost s jistotou se orientovat v sociálních společenstvích.

Existenci zrcadlových neuronů prokázal výzkumný tým parmské univerzity (Rizzolatti, Fadiga, Fogassi a Gallese, 2002; Rizzolatti, Fogassi a Gallese, 2007). Výzkumníci objevili, že určité neurony v mozku opic, které řídí jejich naprosto specializované pohyby, jsou v akci i tehdy, kdy opice pozoruje jinou opici při tom, jak tyto specializované pohyby provádí. To znamená, že neuronální aktivita v té části mozku, které přísluší řízení specializovaných pohybů, probíhá i v době, kdy opice tyto pohyby sama nevykonává. Opice je takřikajíc v duchu simuluje, když při nich pozoruje jinou opici. „Ty neurony, které mohou ve vlastním těle realizovat určitý program, ale aktivují se i tehdy, kdy jedinec pozoruje nebo jiným způsobem prožívá, jak jiné individuum tento program realizuje, nazýváme zrcadlové neurony.“ (Bauer, 2005, s. 23)

Fenomén rezonance rozpoutává nejen vizuální pozorování určitého jednání, ale také to, že o

tomto jednání slyšíme nebo mluvíme. Speciální neurony v mozku „se cítí osloveny“. Skrze zrcadlové neurony jsme tedy v nepřetržitém kontaktu se vším, co se děje kolem nás. Zrcadlení aktivity jiných lidí se v nás děje simultánně, bezděky a bez jakéhokoli uvažování. Zrcadlové neurony jsou v akci zjevně i tehdy, kdy v sobě vnímáme pocity druhých. Každý z nás ten fenomén zná: „nakazíme se“ úzkostí druhého, stáhneme obličej, když se náš protějšek zakousne do citronu, začneme se stydět, když se druhý stydí, smějeme se nakažení smíchem druhých a sami cítíme bolest, když vidíme někoho, kdo trpí bolestí. Běžet s ostatními, smát se s nimi, s nimi žvanit, propadnout kolektivnímu zmatku, to vše je pro nás podstatně snazší než vzdorovat takovým impulzům k jednání. Můžeme to skvěle pozorovat i prožít na vlastní kůži, kdybychom se zašli podívat na fotbalový stadion nebo se zúčastnili třeba karnevalového průvodu.

Dalším znakem zrcadlových neuronů je to, že „doplňují pozorované části scény tak, aby vznikla očekávaná celková sekvence“ (Bauer, s. 31). Zdá se tudíž, že zrcadlové neurony jsou základem intuice. Naprostá většina těchto sekvencí jednání odpovídá zkušenostem všech členů té které sociální skupiny, a tudíž – podle Bauerova mínění – zrcadlové neurony umožňují utváření společného prostoru intersubjektivní jednání a významu. „Intuitivní tušení mohou v člověku vznikat a přitom nedojít do vědomí. Máme např. prostě nedobry pocit, ale nevíme proč. Je to tak mimo jiné proto, že zrcadlové neurony v nás mohou aktivovat sublimitní, tedy nikoli vědomě registrované vjemy.“ (Bauer, s. 32) Bauer v této souvislosti upozorňuje také na to, že „lidé v těsném emocionálním svazku“ se mohou obzvláště dobře vzájemně zrcadlit a intuitivně chápat, co právě niterně hýbe protějškem. Zrcadlové neurony nemáme jen k tomu, abychom vnitřně simulovali pohyby ostatních jedinců a uváděli se s nimi do souladu. Dokážou v nás aktivovat i tělesné vjemy a pocity druhých. Výsledkem je nezprostředkované porozumění pocitům druhé osoby. Hnusíme se sami sobě, když vidíme druhého člověka, jak se sobě hnusí. Vyděšeně si sáhneme po vlastní ruce, když spatříme, jak si náš protějšek nařízí prst. Objevením zrcadlových neuronů dostávají soucit a empatie svůj přírodovědecký základ. „Systém zrcadlových neuronů nám poskytuje neurobiologický základ pro vzájemné emocionální porozumění. Kdykoli spoluprožíváme pocity druhého člověka, začne v nás rezonovat síť nervových buněk, tzn. začnou se chvět, což vyvolává pocity druhého člověka do našeho vlastního duševního prožívání.“ (Bauer, s. 50n) Čím bližší vztah máme k druhému člověku, tím hlouběji zasahuje naše vzájemné zrcadlení: „Rezonanční vzorec – vyvolat v nás pocity blízkého člověka – se ve

velice krátké době stává danou instalací. Dochází k dynamickému vnitřnímu zrcadlení druhého člověka, složenému z jeho skutečných a proměnlivých vlastností, přání a emocí. Mít takovou vnitřní reprezentaci blízké osoby znamená mít v sobě cosi jako dalšího člověka.“ (Bauer, s. 86)

Ten aspekt, že osoby, které jsou si emocionálně obzvláště blízké, se také zvláště intenzivně vzájemně zrcadlí, získává specifický význam, když se nad ním zamyslíme z pohledu teorie vazby. Vědecké zkoumání vazby mezi matkou a dítětem, které zahájil John Bowlby, prokazuje jejich hluboké emocionální sepětí (Bowlby, 2001). V počátečních letech svého vývoje tvoří každý člověk duševní symbiotickou jednotku se svou matkou. Na tuto skutečnost jsem již v této knize mnohokrát poukázal. Vzhledem k zrcadlovým neuronům se dá také říci, že se matka a dítě vzájemně zrcadlí. Matka zrcadlí v sobě samé své dítě a dítě zrcadlí v sobě svou matku. Dítě tím dostává základní stavební prvky pro svůj vlastní psychický vývoj. Zrcadlením své matky získává dítě také přístup k dalším lidem, pokud jsou tito reprezentováni v matčině duši – např. ke svému otci, a to dokonce i tehdy, je-li již mrtev, ke svým sourozencům, k matčiným rodičům a jejich rodičům. Získává přístup ke všem svým předkům zrcadlícím se v duši jeho matky. V duševním zrcadlení své matky nalézá dítě přístup k dobrým i zlým událostem rodinného systému, z kterého vzešlo.

Jestliže však matka není schopna své dítě adekvátně zrcadlit, protože její zrcadlo nemůže řádně fungovat v důsledku traumatických zkušeností, pak také dítě může v sobě zrcadlit jen chaotickou duševní strukturu traumatizované matky. Tím je položen základní kámen pro poruchy vazby ve vztahu mezi matkou a dítětem, a samozřejmě také pro vznik a vývoj problémů v duševním vývoji dítěte. I Joachim Bauer míní, že „úzkost, napětí a stres podstatně redukuje signály zrcadlových neuronů. Jakmile vzniká tlak a úzkost, mizí všechno, co závisí na systému zrcadlových neuronů: schopnost vcítit se do druhých, rozumět jim a vnímat jemnosti“. (Bauer, s. 34) Traumatizovaná matka tedy v sobě nemůže adekvátně zrcadlit potřeby svého dítěte. Dítě je pro ni velice zesílenou projekční plochou vlastního emocionálního zmatku. A naopak dítě zrcadlí v sobě traumatické zkušenosti své matky, čímž se samo dostává do stavu zmatenosti, v němž nedokáže jasně rozlišit mezi tím, co je jeho, a tím, co náleží jeho matce. Přijmeme-li existenci zrcadlových neuronů, jsou snadno vysvětlitelné i „introjekty“ pachatelů, které se usazují v duši dítěte, když se stane obětí násilí, zneužívání a znásilnění. Dítě v takové situaci nemůže jinak než zrcadlit v sobě jako vzorce těž chování a intenzivní pocity pachatelů.

Zrcadlové neurony zjevně ustavují tak těsné spojení mezi příslušníky společensky žijícího rodu, že se naskytá otázka, co je vůbec naše individualita. Avšak i pro to nám mozek připravuje základy. Zdá se, že významným příspěvkem ve vývoji individuality člověka je existence dvou polovin velkého mozku. „Problém, jak vlastně mozek rozlišuje mezi já a ne-já, není dosud zcela vyřešen. Dosavadní data, předložená mimo jiné pracovní skupinou kolem Jeana Decetyho, ukazují následující: Mozek uchovává představy o vlastním já v jedné hemisféře a obrazy, které si tvoří o jiných lidech, v druhé. Když vlastní já něco plánuje, zamýšlí nějaké jednání nebo jedná, má režii levá mozková hemisféra. Vlastní jednání se reprezentuje v levé hemisféře. Naproti tomu představy jiných osob mají své reprezentace v pravé polovině mozku. V tomto souboru pravé hemisféry je reprezentováno také vlastní tělo, ale jen tehdy, když já právě není aktivní. Jakmile se já stane aktérem, režíruje opět levá hemisféra. (Bauer, s. 90) Předpokládáme-li, že levá mozková hemisféra je pozdějším produktem evoluce, znamená to, že individualita je evoluční vymoženost, která nám lidem umožňuje odtrhnout se od stádního pudu a vystoupit ze symbiotické rezonance se svou skupinou blízkých.

Uvedené poznatky o tom, jak pracují zrcadlové neurony, jaké různé funkce mají a jak je to s pravou a levou hemisférou, jsou podle mého soudu dobrými opěrnými body pro porozumění tomu, jak je možné, že zástupci v konstelacích jsou s to spolehlivě zachytit vědomé i nevědomé pocitové stavy pacientů, zároveň neztratit vlastní já, rozlišovat mezi přejetými pocity a svými vlastními a nakonec vcelku bez problémů opět svou roli zástupce opustit. Od dětství jsme schopni zrcadlit a zároveň si budovat vlastní identitu. Nepotřebujeme k tomu žádný speciální trénink, žádné vzdělání. Proto i lidé, kteří v konstelaci přijímají roli zástupce poprvé, ji zvládají stejně dobře jako ti, kteří už byli zástupci mnohokrát – pokud se ovšem sami příliš neblokují svou zaujatostí, tzn. svým já přežití, naprogramovaným na odpor proti psychologickým postupům, které jsou skutečně odkrývající.

Zrcadlení pocitových stavů druhých lidí má pravděpodobně značný význam také pro výběr zástupců v konstelaci. Pacienti pomocí svých zrcadlových neuronů intuitivně vnímají a chápou podobnosti mezi sebou a jednotlivými účastníky semináře konstelací a dokážou si podle toho vybírat zástupce. Naštěstí nemáme od dětství jen schopnost zrcadlit. Právě tak máme a rozvíjíme strategie, abychom bránili a chránili své já před přílišnými zásahy zrcadlových neuronů druhých lidí. Zdá se, že dokážeme kontrolovat a řídit, kolik ze sebe vydáváme, nakolik se otevíráme, komu se otevíráme a před kým se uzavíráme. Tento

fenomén můžeme dobře sledovat i v konstelacích. Podle mých zkušeností mohou zástupci cítit jen to, co jim pacient v sobě otevírá. Jakmile se pacient začne uzavírat nebo přechází do disociovaného stavu, uzavírá zástupcům zdroj informací o sobě. Zdá se, že pak pacientovy zrcadlové neurony přestávají správně pracovat – vzpomeňme na uvedený argument o stresu. Traumatizacemi pravděpodobně trpí celý systém zrcadlových neuronů.