

Název: Hacking amygdaly aneb Jak se naladit na zvládnání místo na obranu

Prolog aneb Basic set-up

V poradenské praxi se často setkávám s tím, jak rychle klienti aktivují své obranné strategie, jak se nastavují proti tomu druhému. Proti partnerovi, proti rodiči či dokonce proti vlastnímu dítěti, s přesvědčením, že ten druhý je ten, kdo je proti nim.

Už jen neurofyziologický algoritmus takové obrany (Roman et al 2014) jde proti původně pozitivnímu vztahovému rámci aktérů. Bez přenastavení těchto vzorců cítí klienti vzájemný blok, nemohou prožívat partnerské nebo rodičovské sdílení.

Vnímám jako důležité ve své poradenské praxi respektovat lidský "hardware", tedy zmíněnou neurofyziologii, vnímám za důležité jí alespoň částečně chápat a hlavně, vnímám za primární nejt proti ní. Nenutit klienty, kteří jsou v konfliktu mezi sebou, být ještě v konfliktu se svým mozkem.

Bohu díky nám ta naše neurofyziologie poskytuje šance nastavené programy přenastavit, nebo obejít. Prostě je "hacknout". A k hackingu je nutné mít k ruce vhodný programovací jazyk, nebo alespoň funkční sadu instrukcí a rutin. V této motivační eseji bych čtenáře rád povzbudil k ochotě i odvaze aktivně používat ty, které se mi zdají být na základě mé praktické zkušenosti efektivní.

Otevřeně přiznávám, že hacking algoritmů, které mají klienti naprogramované často od raného dětství (Freudová 2023), není bez rizik. Proto před zahájením hackingu doporučuji provést základní set-up. Zejména u sebe. Etický. Zaručující, že hackovací techniky nebo triky, jak by je mohl vnímat třeba Fritz Perls (Perls 2022) budou v souladu s potřebami klientů a v souladu s tím, co lze považovat za etické a zdravé.

To však neznamená, že to bude příjemné.

Proto i nabídnuté základní nastavení je vědomě provokativní, pro někoho snad i nepříjemné. Někdy je však třeba kladivo, jak by mohl říct Nietzsche (Nietzsche 2009).

Nastavení první: Miluj bližního svého! není příkaz

Forma toho sdělení je bezpochyby imperativní, jedná se o vyjádření tzv. příkazovacím způsobem. Jenže, alespoň v kontextu češtiny, imperativní formu lze použít jako prostředek zdůraznění, nemusí nutně znamenat příkaz (Internetová jazyková příručka).

Malá odbočka z praxe: Časté téma v poradně je edukace rodičů, že se bud' prosí, nebo přikazuje. "Prosím tě, bud' zticha!" je zdroj extrémní ambivalence. Bud' rodič prosí, je tedy v submisi a dítě má moc ne/vyhovět, nebo rodič přikazuje a v submisi je dítě. Obojí najednou má disociační potenciál. (Paulík 2017).

To slovo "miluj" znamená "cíť, proživej k někomu lásku" a láska nejde přikázat. Láska, tedy to, co lze nazývat skutečnou, zdravou a zralou láskou, je v podstatě kontradikcí násilí. Ve smyslu toho, že láska nic nečiní násilně, tedy "na silu". Naopak, je a má být laskavá, trpělivá, ve shodě s geniální definicí Sv. Pavla (Tichý 2019). A tím je silná. Že trvá a vytrvá, věříme-li v ní. Je-li třeba lásku prosazovat na silu, pak to není láska v pravém, zdravém a zralém smyslu slova.

Zkusme tedy nejprve prohmátat své jednání směrem k těm, ke kterým máme a chceme lásku cítit, zkusme prohmátat i motivy k tomu jednání a zkusme se ujistit, že v nich není násilí. Musení.

Jsme si opravdu jisti, že své bližní, své milované, o lásku nepřipravujeme tím, že jim ji nutíme? Píše se "Cti otce i matku svou", ne "Maminku/tatínka musíš mít rád!"

V dobách mého dospívání se říkal jeden normalizační vtip:

Brežněv se chtěl Reaganovi pochlubit, jak se lidem v socialismu žije dobře, ale v SSSR měli hrozný nepořádek, tak pozval amerického prezidenta do ČSSR. Jakmile Reagan s Brežněvem vystoupili v Praze na letišti, davy jim mávaly a řvaly "Ať žije SSSR!". Jak jeli přes republiku, všude Reagan četl "Se Sovětským svazem na věčné časy!" a úplně ho šokovalo, že všude vlály sovětské prapory. "Poslouchej, Leonide, ti Čechoslováci, ti vás ale musejí mít rádi, co?" "Nu, musejí, musejí...", na to Brežněv.

Ujistěme se, že se k dětem nechováme podobně. Že jim nenutíme protektorát nebo diktaturu lásky, ale že jim nenásilně nabízíme bezpodmínečnou lásku/láskyplnost/laskavost. Ono se to někdy hned tak nepozná...

Nastavení druhé: Pravda ani Láska nevíteží!

Svým způsobem můžu být hrdý, že jsem občanem snad jediného státu na světě, který má ve svém státním symbolu vtip (na vlajce prezidenta). Nebo se stydět, že tam máme nesmysl. "Pravda vítězí!"

Vítězství je pojem, který je definován jako získání konečné převahy v nějakém sporu, utkání, boji, válce apod. (Internetová jazyková příručka). Aby byl tedy výrok "Pravda vítězí" pravdivý, musela by pravda bojovat. Což vnímám jako problém. Pravda totiž jen a pouze JE! (Heidegger 2020; Foucault 2016). Stůl je stůl a stolem být nepřestane, ani když mu budu říkat koza. Nijak jej to nezmění. Jen ho nepodojím.

Touha po vítězství má v sobě skrytou touhu po porážce (Sunzi 2014). Vítězí-li pravda, musí někoho porazit. Musí být proti někomu, proti něčemu. A tak rychle nastavíme sami sebe, náš mozek, tu amygdalu, a taky postoje, hodnoty, z toho "být PRO pravdu" na nastavení "být PROTI". A to už prostě je násilí, je to agrese, byť v narativu "obrany pravdy". Nic to nezmění na tom, že pravda, prostá realita, jen tak je a bojovat nepotřebuje. To potřebují jen lidé a je otázkou, zda za jejich snahou o "boj za pravdu" je potřeba té pravdy (žití v pravdě), nebo potřeba boje (žití pro boj proti někomu).

Ujistěme se, že když vedeme děti k pravdě, že je naše cesta zakotvená v "lásce k pravdě" a nikoliv v nelásce či nenávisti k těm, co pravdu vidí jinak. Opět se ohmátejme a ujistěme v tom, že dětem nabízíme pravdu jako něco, co je PRO, pro co je dobré žít, a nikoliv jako něco, co nás nutí PROTI něčemu (a hlavně někomu) bojovat.

A s láskou je to podobné. Jak už jsem psal v prvním nastavení, láska trvá, vytrvá, nezanikne. Láska nemá potřebu vítězit, natož dobývat. Tu má možná zamilovanost, což je spíš psychotická epizoda, na které se vztah i svět stavět nemá (bohužel se na ní ale dnes staví, zejména na silně nezdravé formě zamilovanosti - na narcistické poruše). A opět připomenu Sv. Pavla (Bible, 1Kor), který nabízí tvrzení, že láska se raduje z pravdy. Pravda jen tak je, láska trvá a dohromady je to radost. Jen tak. Stačí obě přijmout, v lásku věřit a pravdu (tedy realitu, jaká je) respektovat. Ač se nám třeba nemusí líbit (jako že se mi nemusí líbit, jaký jsem, že jsem kluk, holka, že mám pihy nebo že nejsem jednorozec). Co nadělám, ta skutečná realita je jen jedna. Ta, která je.

Zvažme, nakolik nutíme děti do touhy po vítězství, tedy do touhy po podmíněné radosti, po tom, co teď není a je třeba to vybojovat proti někomu, a nakolik je tím odvádíme od šance prožít nepodmíněnou radost k realitě, jaká je, tady a teď. Moc bych našim dětem přál, aby pravda a láska nemusely vítězit, aby si jen tak byly a aby si pravdy a lásky naše děti užívaly bez boje. Bez boje PROTI těm druhým. Nebo proti sobě samým, když mají se sebou (se svým sebe přijetím) problém.

Nastavení třetí: Svět dětem nepatří!

Bedlivý čtenář si mohl všimnout, že jsem například ve spojení s láskou opakovaně užil slova “zralá”. Zralost si vztahuji k pojmu dospělost, resp. zralá, stabilizovaná dospělost. Zakotvená dospělost. Což by měl být cíl všech rodičů a dalších osob, pečujících o děti nebo děti vychovávající, vzdělávající. Měl, ale není.

Žijeme v době, jaká nemá vzhledem k přístupu k dětem a k dětství, v historii lidstva obdoby. V rámci našeho kulturního niveau můžeme dnešní dobu směle nazvat dobou pečujících rodičů. Poměrně často se setkáváme s pojmem “helicopter parent” (Moilanen, Lynn 2019), který popisuje rodiče úzkostlivě obletujícího své dítě. Vládne koncept tzv. “šťastného dětství”, snaha zahrnout dítě takovou péčí, aby pro něj bylo dětství komfortním a bezpečným časoprostorem, z pohledu poradenského psychologa spíš komfortní bublinou. V kontextu dostupných informací o lidské historii se však jedná o extrémně minoritní deviaci. Po většinu známé historie bylo pro děti dětství obdobím všelijakým, ale bezpečným, natož šťastným (ve smyslu dominantního prožívání spokojenosti a radosti) bylo jen s malou pravděpodobností. Vždyť se dospělosti po celou tu dobu průměrně dožívalo jen něco kolem poloviny dětí, a to až do cca půlky 19. století. Ještě v roce 1920 se úmrtnost novorozenců a kojenců v ČR pohybovala okolo 20% (Nováková 2003). Šťastím tedy po většinu lidské historie bylo, když dítě své dětství vůbec přežilo. A na dětství tak bylo nahlíženo. Bylo to období, které je třeba přežít.

Z nálezů v prehistorických hrobech se zdá být patrné, že naši předci své děti milovali, že pro ně nikdy smrt dětí nebyla lehká. Dětství však nebylo samo o sobě oslavováno, a to až do konce 19. století, v tradicích nacházíme naopak ve všech kulturách a historických obdobích rituály uctění či přímo oslavy (a též zkoušky) dospělosti. Dětství bylo vnímáno jako přechodné období, dospělost byla vnímána jako hlavní část života, dospělostí měl člověk naplnit svůj úděl. A taky svou moc.

V době sloužících rodičů se však zdá, že je tomu jinak. Mocný je ten, komu se slouží. Děti (ne všechny, to dozajista) jsou rodiči (a též někdy i odborníky) posazeny na pomyslný trůn. Jako děti zažívají moc, zatímco vidí, jak se kolem nich dospělí točí plni úzkosti a často i bezmoci.

Co je pak atraktivnější: Dětství nebo dospělost?

Co je tedy lákavější cíl: Být dospělým s plnou náloží odpovědnosti, ale i s tím spojenou úzkostí a bezmocí? Nebo zůstat nedospělý, s narcistním pocitem omnipotence a představou, že hraju hlavní roli nějakého blockbustera, ostatně main character syndromu (syndrom hlavní role) se zdá být v kontextu světa sociálních sítí, kde se vše natáčí, až epidemický (Durvasula 2021)? V poradně se často setkáváme s těmi, kteří si vybrali nedospět. Měli však skutečně na vybranou, měli skutečně plně svobodnou, nezávislou volbu? Marketing dospělosti se mi zdá být opravdu mizerný. Neumíme generacím, které nás mají vystřídat, nabídnout zralou dospělost jako něco, co je “Wow!”. Nabízíme dospělost asi tak lákavě, jako práci někde na úřadě nebo v kanceláři korporace. Průšvih je to o to větší, že tuto nudnou a bezmocnou verzi dospělosti nabízíme potomkům lovců a sběračů (takový mozek totiž mají v hlavě). Když si promítneme témata jeskynních maleb nebo sošek z kostí, zdá se být zjevné, že naši předci dokázali dětem dospělost nabízet atraktivněji.

Problém se navíc komplikuje tím, že se většina dětí z generace, která prožívá adoraci nedospělosti, jednou (a dřív a častěji, než by jim bylo milé) setká s tím, že reálný svět děti neřídí. Většina šéfů firem a většina vrcholných politiků fakt nejsou děti. Naopak, leckde bují gerontokracie. A tito vládci světa budou mít pramalou ochotu předat žezlo dětem. Oidipus by k tomu řekl své. Mezigenerační válka bude posilovat.

Cílem zralého rodičovství a vychovatelství by tedy mělo být nikoliv bažení po bezhraničním šťastném dětství, ale vzbuzení touhy po mocné a úspěšné dospělosti. Která rodičů ani vychovatelů nepotřebuje. Což je součástí problému...

V tomto základním set-upu pro další hackování jsme tedy zapnuli tyto primární hodnoty:

- a) Bezpodmínečnou lásku a láskyplnost/laskavost, která je výsledkem přání a chtění, ne musení a bažení (craving). Tedy “Věř v lásku a přej lásku, nikoho však rád mít nemusíš.”
- b) Sílu bez násilí, tedy “Spíš přijímej, než odstraňuj (spíš buď PRO, než PROTI).”
- c) Dospělost je cíl. Tečka.

Klíčové pojmy hackingu

Tedy bych se rád dostal k tomu, co bychom očekávali spíš na začátku - ujasnění bazálních pojmů. Považoval jsem však za důležité nejprve provést to základní hodnotové nastavení, tedy definovat rámec, kontext, ve kterém doporučuji hacking amygdaly nabízet. Protože, jak rozvedu dál v textu, amygdala je nejvíc v “pohodě”, když prožíváme lásku či alespoň laskavost, když nebojujeme a když jsme zralé stabilní dospělé osobnosti.

Pár slov o hackingu

Hacking je v kontextu aktuálního dění spojen spíše s negativním, agresivním narativem. Nonstop a online prožíváme hybridní válku, jsme spolu se svými dětmi jejími aktéry v rámci zapletenosti do sociálních sítí, hackeři ovlivňují tak velké věci, jako jsou politické volby, stejně tak věci zdánlivě bagatelní, jako to, co si chceme koupit na Ježíška a kde si to koupíme. Děti jsou motivované být aktivními hackery, aby pomocí cheatů a modů zlepšovaly své šance v počítačových hrách, studenti jsou motivováni k (zne)užívání umělé inteligence k ulehčení studijních povinností. O hackerech se točí filmy a seriály, jsou součástí komiksové kultury a jsou adorováni na stránkách Dobra a Zla (které ovšem oni sami definují a proměňují). Z hackingu může jít až strach.

Jenže když už jsme jednou v síti, je lepší v ní být pavouk, než moucha! Když už tu hacking je, využijme jej!

Pojem hacking v kontextu programování začali používat na Massachusettském technologickém institutu v šedesátých letech 20. století. Původní význam však byl zcela odlišný oproti dnešnímu narativu a znamenal upravit či vylepšit, popřípadě opravit. Měl tedy pozitivní konotaci (Thomas 2002). Etický hacking využívá narušení zaběhlých algoritmů k vytvoření situace stresu, která vede ke kreativnímu řešení. V tomto kontextu si tento pojem dovoluji nabídnout i pro účely pomáhající a podporující praxe.

Pár slov o amygdale

Objektem nabízeného hackingu je amygdala, tedy nikoliv sama o sobě, jako morfoloická součást mozkové struktury (Králiček 2023), ale algoritmy, které amygdala řídí nebo stimuluje. Tyto algoritmy se týkají formy a intenzity stresové odezvy.

Velmi zjednodušeně, avšak trefně, můžeme nabídnout metaforu, že amygdala je podobná převodovce v autě (v hodně starém autě, amygdala je součástí evolučně starých mozkových struktur, tzv. archeokortexu, řídila už stres dinosaurů). V rámci nabídnuté metafory si představme, že tato převodovka má velmi jednoduchý převodový systém, tzv. 3F - Fight, Flight a Frozen, ve volném překladu 3U - Útoč, Uteč a Umři (jako), tedy “dělej mrtvolu”, respektive Ustrň/Zmrzni.

Je-li obranný algoritmus aktivován, jedná se o velmi rychlou reakci s malou variabilitou, protože amygdala si svůj bazální algoritmus programuje ve velmi raných fázích života, kdy je dominantní tělesně zakotvený prožitek, ne kognitivní konstrukt.

Amygdala je jak věrný samuraj. Pokud se cítíme ohrožení, dělá vše, co umí, pro naši ochranu, a to, stejně jako ten samuraj, docela bezohledně a i za cenu sebeobětování. Cílem hackingu

amygdaly je motivovat toho ozbrojeného samuraje, s plným respektem k jeho bojovým dovednostem, ať si v klidu vychutnává čaj.

Pár slov o tom, co amygdalu aktivuje do obranné reakce (Rutishauser et al 2015):

Funkčně je propojena se smyslovými centry, intenzivně reaguje na čichové podněty. Když v češtině užíváme formulaci "cítím strach", není to metafora. Zdá se, že přes veškerý důraz na jedinečnost lidské kognice jsme stále více zvířata, než si myslíme. Tyranosaurus měl pramálo šedé kůry mozkové, měl však bez pochyby čich. A tu amygdalu. Když se ocitneme v tramvaji, plné zpocených lidí, v jejichž potu se vyplavují metabolity stresu z práce, z dětí, z nechuti do života, cítíme to. Cítíme tu negativní "člověčinu" a amygdala na to reaguje.

Pachové podněty z okolí nevypneme, v rámci hackingu ale můžeme přepnout ohnisko pozornosti jinam, k bezpečným zdrojům, nebo použít kouzlo narativního přerámcování, třeba "cítím lidský pach, mám v pořádku čich!".

Bez čichu člověk ztrácí významný receptor identifikující ohrožení, hrozí mu pak na jednu stranu podhodnocení rizika, na druhou stranu naopak stresové přetížení, protože absenci čichu amygdala nahradí paranoidním nastavením "všude něco číhá". Některé výzkumy, mapující dopady covidu, k tomu nabízejí zajímavé, bohužel nepříjemné, konsekvence. Dalším významným sensorickým aktivátorem amygdaly je chuť. A naopak, obranné reakce amygdaly chuť ovlivňují. V tomto kontextu dnes hovoříme o ose mikrobiom-střevo-mozek/amygdala, moderní výzkumy naznačují významný vliv mikrobiotem produkovaných transmiterů (například serotonin) jak na mozková centra zodpovídající za obranu (hypothalamus, hypofíza, amygdala), tak na centrum odměny/slasti (nucleus accumbens), které naopak obranné reakce může tlumit. Zdá se, že mikrobiom je významným "moderátorem" zvládnání stresové situace (Ma et al 2019).

Ostatně, běžně říkáme: "Mám chuť ho praštit!" nebo "Nemám do ničeho chuť!" nebo "Chce se mi z toho zvracet!". Korelace mezi stresovou zátěží, resp. užíváním nezdravých strategií zvládnání stresu, a mezi poruchami příjmu potravy či obezitou jsou zjevné. Nejspíš není náhoda, že mezi nejprodávanější knihy patří v Čechách kuchařky a žebříčky sledovanosti vedou pořady o vaření a pečení.

Také proto je součástí triků hackingu amygdaly významné zaměření jak na reálnou pohodu v břiše ("mít v břiše jak v nebičku" - ptát se klientů na to, co rádi jedí, pijí, mlsají, mi přijde důležité), tak na narativní práci s tématem "chuti", hledání nabídky něčeho, na co by klient měl metaforicky chuť a co by přitom bylo zdravé a etické.

Tahle kreativní práce s narativem může fungovat zejména proto, že je amygdala mimo propojení se smyslovým systémem a s mikrobiotou, funkčně propojená také s asociačními centry. Obranné reakce amygdaly tak nemusí spustit jen reálně, fyzikálně existující entity, jako výše zmíněný pach, nebo biologicko-chemická dysbalance ve střevech, ale "samuraje" může aktivovat i nehmotná asociace. Třeba vzpomínka, nebo i neurčitý dojem. Pro odbornou praxi i běžný život považuji za velmi důležité respektovat, že fyzicky/fyziologicky existující realitu, jev či jednání, které má potenciál na fyzicky existující realitu dopadat, měnit ji, může spustit něco, co není hmatatelné, fyzické v běžném smyslu slova.

Třeba takový strach. Když jej člověk má, je to fyzická/fyziologická realita, dá se vidět, změřit, má často velmi hmatatelné, velmi reálné dopady ve fyzickém či sociálním světě. Přesto ten strach může vyvolat něco, co (jakoby) neexistuje. Viděl jsem výsledky komunálních voleb v jedné malé dědině u Olomouce, kde výrazně vyhrála strana s primárně protiimigračním programem. Přitom v té rozpadající, neatraktivní dědině reálně žádný imigrant nebyl a nějakého Araba tam viděli naposled snad v televizním opakování Angeliky nebo na nedalekém golfovém hřišti. Reálné ohrožení občanů té obce muslimskou migrační vlnou je výrazně

marginální (kdo by do té rozpadlé dědiny chtěl). Přesto strach z ní přinesl zcela reálné dopady na realitu.

Když zavřete do místnosti s pánem, který má strach z jedovatých hadů, dvě prokazatelně zcela bezpečné užovky, ten dotyčný bude mít nejspíš i tak aspoň trochu strach. Nebo jej rovnou klepne. Volat na něj přes dveře, že se nemusí bát, že užovky nemají jed, bude nejspíše neúčinné, ač to bude pravdivé.

Strach a z něj vyplývající obranná reakce je vždy reálná, fyzická/fyziologická, s potenciálem dopadů na objektivně existující realitu, bez ohledu na to, co jej spouští. Bagatelizování či dokonce dehonestace lidí, kteří se bojí něčeho, co vnímáme jako neexistující nebo marginální, považují za velkou, nebezpečnou chybu. Stejně tak považují za chybu až za zločin nadbytečné vyvolávání strachu nebo dokonce účelové strašení. Nemusíme se v tomto kontextu dívat jen na populistické extremisty, stačí si vybavit dominantní komunikační a mediální strategii vlády za covidu. Se strategií strašení se stále setkáváme v oblasti prevence sociálně patologických jevů, ve školství i rodinných výchovných přístupech. Tato snad i dobře míněná strategie má však více rizik, než přínosů.

Jedním z těchto rizik je efekt "Pomoc, já se topím!". Když si bude dítě tropit žerty z ostatních tím, že si bude hrát na tonoucího, až se bude reálně topit, pomoc už nepřijde.

Budeme-li amygdalu opakovaně nabuzovat k obraně, reálné ohrožení se však nedostaví, bude se její obranný potenciál nejprve přetěžovat, pak vysilovat, nakonec otupovat. Pokusil jsem se popsat některá rizika, která vyplývají z propojení amygdaly s asociačními centry mozku, a která se promítají do poradenské praxe. Bylo by tedy fér poukázat jeho na hojivý potenciál.

V běžné poradenské či terapeutické praxi máme velmi omezenou možnost měnit okolní realitu, zdroje, které klientovi aktivují obrannou reakci na té smyslové a fyziologické rovině. Nemůžeme změnit ani jeho sociální okolí. Můžeme ale měnit příběh!

Narativní přístup (Freedman&Combs 2009), kreativní práce s příběhem, s kontextem, s rámcem, může mít až kouzelný efekt právě díky tomu propojení stresové osy s asociačními centry, které mají zase propojení s nucleus accumbens, tedy s centrem slasti. I proto po tisíciletí fungují pohádky, ve kterých příběhem provázíme hrdiny ze situací velmi překérních (amygdala aktivována na obranu) přes situace kreativní (aktivována resilientní strategie) do šťastného konce (aktivováno nucleus accumbens). A právě díky asociaci, fantazii, si tutéž cestu projde posluchač, a aniž by riskoval život, aniž by reálně bojoval s draky, jako by se stalo. Jeho mozek to prostě jako realitu akceptuje.

Například použitím techniky pozitivní transkripce traumatické zkušenosti (Ocisková et al 2020) pomáháme klientovi vytvořit si smyšlenou, fiktivní, svým způsobem lživou, verzi části svého života. V té fiktivní verzi se mu trauma neudálo. A přestože víme, ano, i ten klient to ví, co se reálně stalo a co je ta pohádka, výzkumy ukazují, že mu to skutečně pomáhá. A dokonce to můžeme změřit (stres se dá docela dobře změřit díky moderním zobrazovacím a laboratorním metodám)!

Jak se amygdala nastavuje?

I když jsem velmi zjednodušeně přirovnal amygdalu k převodovce, i když ve spojení s ní mluvím o tzv. algoritmech, programování, ve skutečnosti to přijmete spíše jako instrument narativní práce s tématem, jako funkčně užitá metafory. Je poctivé uvést, že nejspíše ještě nejsme schopni zcela zmapovat to, co všechno, kdy a jak nastavuje a ovlivňuje systémy naší obrany. Přijmeme-li však ten narativní přístup, ve kterém přiznávám jistý redukcionismus, můžeme si nabídnout alespoň představu (příběh), jak se to nastavení amygdaly stalo.

Geny.

Bezpochyb se na tom, jak komu amygdala pracuje, projevuje genetika. Tu však rád přenechám biotechnologům, s geny v poradně nic nenadělám. Jako rodinný psycholog sice též ctím dědičnost, ale tu, která se předává ani ne tak geny, jako spíš jednáním, komunikací, tradicí, resiliencí té které rodiny, nebo spíše rodu. Transgenerační přenos je významným faktorem nastavení obranných reakcí, to, čím vším si rod ve svém minulém příběhu prošel má tendenci ovlivnit "styl" příběhu budoucího.

Maminka a těhotenství.

Propojení matky s dítětem v průběhu těhotenství je silné a komplexní, dnes víme, že obousměrné (nejen, že matka ovlivňuje plod, ale že plod, nenarozené dítě ovlivňuje přes neurotransmitery matku). Placenta dokáže odfiltrvat leccos, ale třeba kortizol, tzv. stres úzkosti, nikoliv. Je-li maminka vystavena situacím, kdy v rámci obranné reakce produkuje zvýšené hladiny kortizolu, prožívá tutéž situaci, totéž hormonální zaplavení nenarozené dítě. Zárodečná tkáň a vyvíjející se orgány dítěte jsou pak vystaveny stimulaci těmito transmitery. V případě vývoje amygdaly to pak má pravděpodobný vliv na její nastavení. S tímhle tématem však doporučuji pracovat velmi, velmi citlivě, protože např. při terapii problematického vztahu dítěte a matky rozhodně nepomůže, když si matka bude vyčítat (nebo jí to bude vyčítat to dítě), že byla v těhotenství vystresovaná a tím dítěti ublížila. Pakliže je vhodné toto téma mít při práci s klienty na paměti, pak jen opět jako součást objasňujícího narativu, kdy má kognice přinést úlevu a smíření (ve smyslu "Aha! Už tomu rozumím. Pokud na tom maminka byla takhle, pak chápu a přijímám, že je to, jak to je!"). Většinou však nevnímám za přínosné dávat tomuto tématu v rámci běžné praxe větší prostor. Jednak s minulostí nic moc nenaděláme, za druhé tu je riziko alibismu "Když se mi to tak tehdy stalo, co s tím nadělám!"

V rámci hackingu se naopak osvědčuje posílení důrazu na tzv. neuroplasticitu mozku, na úžasnou schopnost mozku proměňovat se a uzdravovat se.

Porod.

Nepovažuji za vhodné porod sám o sobě automaticky definovat jako osudovou traumatickou událost (některé ale takové jsou), rozhodně však doporučuji respektovat to, že situace porodu je pro dítě velmi významná, velmi intenzivní a jedinečná, má tedy kompetenci k mnohým "nastavením". Z praktického pohledu jsme na tom však stejně, jak u předešlého odstavce. Člověk se nemůže narodit dvakrát (pokud tedy neakceptujeme některé pohledy Stanislava Grofa a jeho holotropních seancí), natož u mě v poradně. Zafixovat se na tomto tématu může přinést riziko terapeutického ustrnutí a dokonce posílení obranného bloku. Použijeme-li však toto téma v konceptu edukačního narativu, můžeme příběhem o porodu klientovi nabídnout pochopení některých základních potřeb či obranných tendencí (třeba vyprávěním příběhu o Třech porodních šocích - šok z prostoru, šok ze změny tepla a šok ze žízně, které souvisí s potřebami bezpečí, objetí a sycení, s čím pak můžeme pracovat třeba v rámci konceptu Pesso Boyden, nebo v rámci tzv. Matějčkovských potřeb.)

Jak se amygdala programuje?

Máme-li amygdalu v základním nastavení (geneticky, těhotenstvím a porodem), pak přichází na řadu její prvotní programování, učení se bazálními strategiím a nastavování její citlivosti.

Attachment.

Ten je široce vnímán jako dominantní faktor programování citlivosti obranných stresových reakcí. Dovolí-li nám i sobě klient nahlédnout na míru a typ svého attachmentu, otevírá se velká šance pro efektivní přeprogramování, pro hacking. Má-li např. klient obranné strategie vybudované na základě dvojn vazebního attachmentu, nabízí se možnost uchláchnit jeho amygdalu jednoznačnou, pevnou a souběžně laskavou, akceptující komunikací. Je-li jeho obrana citlivá na odmítající, vyhýbavý attachment, je tu prostor pro otevřenou komunikaci, pro podporu sebeakceptace klienta.

Díky již zmíněné neuroplasticitě není vhodné nabízet attachment jako něco osudového, neměnného, ale jako předmět proměny, transformace. Tento přístup se osvědčuje například u terapií závislostí, kdy se ukazuje, že bez terapie a sanace attachmentu není primární, na závislost orientovaná terapie, plně efektivní (Doležalová 2016). Mimoto se ukazuje, že lidé s diagnostikovanou závislostí mají tradičně duální diagnózu a to poruchu vztahové závislosti, tedy de facto poruchu attachmentu.

Pro hacking amygdaly je tedy práce s transformací attachmentu významným nástrojem.

Vývojové fáze

Budování attachmentu však probíhá v časovém rámci. Lidský život není lineární kontinuum, prožíváme vývojové fáze (Říčan 2021), které jsou časově ohraničené, které jsou naplněné vývojovými úkoly, a podobně jak u počítačové hry, jen po jejich splnění jdeme do dalšího levelu. Nebo spíše kvantově skáčeme.

Metaforu Erika Eriksona "Osm věků člověka" (Erikson 2022) považuji za nedocenitelnou! V práci s klienty ji používám propojeně s přístupem tzv. Časové osy, což nejen mně, ale zejména klientům rychle nabídne náhled na etiopatogenezi a smysluplnost jejich potíží. Při práci s dětmi nebo při podpoře rodičů vnímám jako nezbytné ctít Eriksonovské vývojové fáze a v komunikaci s dětmi respektovat vývojové úkoly, které mají zvládnout. S velkým důrazem pak doporučuji motivovat zejména rodiče, ale třeba i učitele, aby nepředbíhali, aby netlačili děti do fází, na které ještě nejsou připravené, protože nemají uceleně, "gestalt" uzavřené předešlé fáze a úkoly. Pro etický hacking amygdaly je nezbytné respektování vývojového času, ve kterém se dítě nachází.

S tím souvisí i respektování vývoje sociálního pole v kontextu Eriksonovského přístupu. Pokud dítěti otevíráme svět, zejména jeho sociální rovinu, rychleji, než nakolik vyžaduje jeho aktuální vývojová fáze, riskujeme, že bude zahlcené, že přijme více obsahu, než dokáže pro sebe bezpečně zpracovat. Což může být vyhodnoceno jako ohrožení a spustit obranné mechanismy, např. neklid až agresivitu. Nebo potlačování, redukování, touhu po konzumní plytkosti a obavu z hloubky a složitosti.

Mám třeba za to, že pro dítě okolo 7 let by mělo být významnější vědět, jak se má jeho babička, zda něco nepotřebuje, než zažívat úzkosti z toho, kolik tisíc dětí zemře v Somálsku hlady. Je určitě Bohu libé, když dítě přispěje na kozu do Senegalů, ale vnímám jako zdravější, když pomůže své babičce s nákupem. Jeho babička, nebo jiná osoba z blízkého okruhu, je totiž přirozenou součástí kontextu vývojové fáze dítěte v 7 letech, africké děti nikoliv. K babičce může cítit autentický a též i opětovaný vztah, k dětem v Africe to bezpochybně půjde hůř. Pokud dítě zažije radost z dobročinnosti směrem k osobě blízké, je šance, že se na ten altruismus naladí autochtonně, zevnitř sebe, a to ještě příjemně. Nebude mít potřebu činit dobré skutky na základě nepříjemného pocitu pod vlivem emočního nátlaku z fotografií vyhladovělých dětí. Dobrý pocit z dobrého skutku "ze sebe" zvyšuje šanci, že i v budoucnu, ve zralé dospělosti, bude takto nastavený člověk mít autonomní prosociální orientaci, bude pomáhat, protože chce, ne protože by měl (a tím se vracím k nastavení "Miluj bližního svého! není příkaz"). A já jsem plně přesvědčený, že hladovějícím dětem v Africe (a komukoliv kdekoliv) může rozhodně

více pomoci podpora zralých, dospělých lidí, než dary od smutkem rozechvělých dětí (a jsem opět u nastavení “Dětem svět nepatří!”).

Potřeby

S jistou dávkou obecnosti lze říct, že stresová, obranná reakce je typická pro situace frustrace, tedy nenaplněné potřeby, respektive pro situace ohrožení podmínek pro nasycení potřeby. Míra nenaplněnosti základních životních nebo vývojových potřeb má vliv na programování obranných reakcí, na citlivost amygdaly. Správná identifikace, která nenasyčená potřeba je zdrojem problémového jednání klientů, zejména pak u dětí, je podle mé zkušenosti klíčová.

Ta zdrojová potřeba však bývá často překrytá, bývá zaměňována za nějakou výraznou situační proměnnou nebo instrumentální jednání. Například se můžeme setkat s tvrzením, že agresivní dítě má “potřeby bít druhé děti”, že má “potřebu ubližovat”, protože pro “nás” to bití a ubližování je nepříjemné, nežádoucí jednání, které cítíme za nutné potlačit. Často taky násilně. Jenže výzkumy ukazují, že vysoké procento násilníků jsou sami viktimizované osoby, že jsou to lidé, kterým byla kdysi významně narušena bazální potřeba bezpečí a jistoty. A tato zranění zformovala kontext jejich světa jako světa, kdy jedinou zárukou bezpečí je udeřit první (doporučuji k přečtení sci-fi trilogii Vzpomínka na Zemi od Liou Cch'-sin, zejména druhý díl Temný les). Zdrojovou potřebou těchto agresorů není potřeba někomu ubližovat, ale potřeba zajistit si bezpečí. Pokud tuto zdrojovou potřebu neidentifikujeme, jdeme sami proti ní, a i když jsme přesvědčení, že dítěti pomáháme, že jej chráníme, jsme přitom násilní a jeho scénář potvrzujeme.

Mít všechny potřeby zcela naplněné je nenaplnitelný ideál. Mimoto, historie lidstva je historií zpracování frustrací (Harari 2023). Každý z nás se rodí jako “děravý”, všechny naše základní potřeby buď nemáme naplněné, nebo je máme ohrožené. Rodíme se bez kyslíku, hladoví, neschopni se sami najíst, zahřát se, utéct, bránit se. Ten hlad, ty “díry” jsou generátory lidského drivu, touhy po životě, po úspěšném životě toho, kdo všechny ty frustrace zvládá. Mimochodem, lidstvo nepřežilo tím, že umělo bojovat proti zimě, proti hladu, proti nemocem. Lidstvo přežilo tím, že se naučilo zvládnout to, že je zima, vyřešit to, že je hlad. A že se lidé učili, jak být zdraví (a jsme opět u nastavení “Pravda a Lásky nevítež, aneb nebojuj PROTI, ale buď PRO”).

Za základní dovednost hackingu amygdaly považují stejnou měrou to, že umíme své zdrojové potřeby identifikovat, a to, že o nich umíme otevřeně komunikovat. Jen mne mrzí, že tyto dovednosti musím nabízet jako hackování, tedy jako narušování zaběhlých algoritmů. Mrzí mne, že v kontextu “normální” výchovy v našem kulturním rámci není běžné motivovat děti k aktivnímu, vědomému identifikování reálných zdrojových potřeb, a že není běžné o těchto potřebách otevřeně komunikovat.

V posledních letech zažíváme boom pojmů jako “mindfulness” (Lomský 2022) a “vědomé”, trh je zaplaven kurzy typu “vědomá žena”, “vědomý muž”, “vědomý porod” (Mikulka 2011). Vypadá to skvěle, leč je to smutné. Že je třeba kurzů a výcviků, které vedou nějací cizí lidé, na to, abychom uměli, co je pro člověka přirozené a co nám hlavně měli předat nejbližší. Pokud bych mohl doporučit, co funguje v mé praxi, pak je to využití Pessa Boyden (Pesso 2009) přístupu k základním potřebám, protože je to jednoduché, praktické a akceptovatelné širokým spektrem klientů. Za přínosné pro identifikaci aktivních potřeb považuji využití prvků focusingu, případně techniky zakotvení, například hříčku “Mám všech pět pohromadě?”, která zakotvuje, zvědomuje smyslové prožívání a následně pak zkvalitňuje prožívání sebe, včetně přijetí diskomfortu nenaplněných potřeb.

Pár slov o obraně

Umět se bránit je bezpochyb důležité. Ostatně, aktuální geopolitická situace to potvrzuje. Z jakého důvodu tedy apeluji na to, abychom uměli hacknout amygdalu a nebránili se (nadbytečně)?

Nabídnou několik postřehů k obranné strategii, které mi přinesla má praxe:

- Svět je plný dobytých pevností. Historie lidstva je bohatší na příběhy o dobytých říších, než na příběhy o těch nedobytých. Zatím každá říše padla. Každá obrana má své limity a bránit se je bezpochyb energeticky náročné. A ten, kdo se brání, je většinou ve svých zdrojích omezen. A tak redukuje jejich spotřebu.
- Člověk, který má aktivovanou obranu, odněkud na ni musí brát zdroje. Nezbytně nutně jej to omezuje v komplexním prožívání svého života.
- Funkční obrana musí být mocnější než útok! To je základní poučka na každém kurzu sebeobrany. Lehce se pak může stát, že se z toho, kdo se bránil násilím, stane násilník.
- Obrana směřuje zpět, k rigiditě. V situaci ohrožení má náš obranný systém tendenci reagovat velmi rychle, stresovou odezvu řídí primárně podkorová, vývojově starší (animálnější) mozkové struktury. Obrana v první řadě využívá to, co zná, co umí. A taky míra strachu je dána tím, co si pamatujeme (tady se projevuje to propojení amygdaly s asociačními centry). Zdá se mi být zdravější spíše podporovat klienty, zejména rodiny s dětmi, aby se otevřeli budoucnosti, než aby se zafixovali na recyklaci minulosti.
- Obrana je temný Uroboros - kouše sama sebe do ocasu. Aneb efekt Čechovovy pušky (Valentine 1987):
“Pokud v první kapitole zmíníte pušku zavěšenou na stěně, v druhé nebo třetí kapitole musí být z této pušky vystřeleno. A nebude-li střílet, nesmí tam ani viset.”
Pokud se cítíme být ohroženi a za cenu velkých nákladů vyzbrojíme svou armádu samurajů, budou bažit po boji. Obranné systémy nám jen těžko sami od sebe řeknou: “Už je mír, není třeba války!”. Z nešťastných období lidského válčení víme, že člověk se na válku docela rychle adaptuje. Jenže čím víc se na ni adaptuje, tím hůř se pak adaptuje na mír. Mír je pro něj ohrožení. V poradenské praxi je to běžná situace: Rodinná situace eskalovala po několika dnech, kdy se vlastně nic nestalo. Po celou tu dobu toho klidu však klienti čekali, kdy “to” přijde. A přišlo!
- Obrana je vždy PROTI. Obrana vylučuje partnerství, sdílení. obrana ničí lásku...
To jsem komentoval už v úvodní části. Pokud má jeden z manželů pocit ohrožení ze strany druhého manžela, jen těžko může k tomu druhému cítit souběžně partnerství, jen těžko se mu otevře, jen těžko od něj přijme pomoc a podporu. Podobně je to mezi rodiči a dětmi.
Pokud se rodič primárně nastaví na režim obrany svých dětí, obrany PROTI někomu či něčemu, ohniskem pozornosti pro něj pak nejsou ty jeho děti, ale ti nepřátelé. Děti jdou stranou... Což je další typická situace v rodinných poradnách při řešení porozvodových situací.

Výše uvedené zkušenosti s obrannými postoji poradenských klientů mne vedou ke snaze motivovat je z proměny obranného nastavení na nastavení k resilienci.

Pár slov o resilienci

Resilienci (Šolcová 2009) vnímám šířeji, než jen jako prostou odolnost vůči stresu a zátěži. Resilience čerpá svou kompetenci pro zvládnutí náročných situací nikoliv z obrany proti nim, ale z jejich přijetí. Vlastně je to jednoduché. Zvládat mohu jen to, co přijmu, co akceptuji, co uznám, že existuje, co respektuji. Když se před něčím úspěšně bráním, tak to držím od sebe.

Umím to odehnat, ale protože to nepřijmu za součást svého bytí, nemohu to zvládat. I toho důvodu mají obranné strategie repetitivní povahu. Pokud něco odeženu, často se to vrátí. Pokud to zvládnou, nějakým způsobem to přijmu do svého života, do své zkušenosti, pak se tomu nemusím bránit, naopak, mohu tuto zkušenost využívat pro zvládání dalších náročných situací. V tom vidím obdivuhodný potenciál rodinné či rodové resilience (Sobotková 2012), kdy rodina při řešení aktuální situace dokáže využít zkušenosti se všemi situacemi, které jejich předci prožili. Prožili a zvládli, protože kdyby to nezvládli, rod by již vyhynul.

Co si ještě na resilienci ctím a co klientům nabízím?

- Nejde PROTI, jde PRO. To je takový leitmotiv mé eseje, už jsem se k tomu dost vypsal výš v textu. Doplnil bych to ještě tím, co jsem si odnesl z psychosomatického přístupu: Vždy by měly převažovat aktivity nikoliv proti tomu, co je patologické, ale ty, co jsou pro to, co je zdravé.
- Netrčí v minulosti, čerpá z ní! A to včetně bolestí a traumat. Častou součástí obranných strategií jsou dva protichůdné scénáře: Zafixování se na prožitou nepříjemnou situaci, často se zaujetím pozice oběti, a naopak snaha o vytěsnění, potlačení nepříjemných strategií. U traumat je pak tzv. zamrznutí běžným symptomem. Resilience umožňuje využít bolavé zkušenosti z minulosti pro efektivnější zvládání nových situací (Sobotková 2012). Neklade důraz na "To je strašné, co se ti stalo!", ale na "Přežil/zvládl jsi všechno, co se ti stalo!". Tento přístup pomáhá motivovat klienty, aby změnili svou snahu, aby nebylo to, co si nepřejí, k tomu, aby bylo to, co si přejí. (Má to spojitost s klasickou psychosomatickou otázkou: "K čemu ti bude, když budeš zdravý?", která je často klíčová, protože se klienti za roky trápení specializují na boj proti svým patologiím, nemají pak sílu investovat do vize zdravého života. Podobné je to u porozvodových válek o děti.)
- Podporuje sdílení, kooperaci. V praxi vztahového poradce je to obehnaná deska: Žena je utahaná z dětí na mateřské dovolené, muž v práci, protože je musí živit a platit hypotéku. Doma se pohádají, kdo je na tom hůř. Mají pocit, že únava druhého je útokem na jejich vlastní únavu. Resilientní přístup jim umožňuje prožít to, že jsou v tom průšvihy spolu, ne proti sobě. Motivuje je to k tomu, co s tím mohou spolu udělat. Třeba si společně zanádat, což je rozhodně lepší, než když nadávají jeden druhému.
- Umožňuje a využívá transcendenci. Bez vize, touhy, přání, které přesahuje aktuální "tady a teď" situaci, resilience dost dobře nefunguje. Resilientní strategie tedy aktivně pracují s "Kéž!", s pozitivní vizí, s anticipací příběhu se šťastným koncem, který si člověk přeje, na který se těší. Dětem rozhodně víc prospěje, když rodiče budou mít aktivní strategie, jejichž cílem je šťastná, úspěšná budoucnost/dospělost těch dětí, než když bude jejich primární strategií důsledná obrana proti všem rizikům. Při práci s rodiči se často setkávám s tím, jak jsou problémy svých dětí zaskočeni, že se jim nedaří ta vize budoucího zdravého života dětí představit. O to větší pak prožívají úlevu, když se jim ta vize otevře. To je jeden z triku hackingu amygdaly, věnovat čas a energii fantazii o lepších zítřcích, např. pomocí imaginativních technik.
- Nepopírá, respektuje! Tady bych zmínil techniku tří respektů:
 1. Mít respekt k sobě, jaký jsem, jak mi je a jak a co právě potřebuji. A tento respekt k sobě má být v jednání a komunikaci zjevný. (Např. technika neutrálního komentáře o svých ne neutrálních pocitech)
 2. Mít respekt k druhému (k partnerovi v té náročné situaci), uznat, že je, jaký je, že mu nějak je (a nemusím to analyzovat), a že taky určitě něco potřebuje. A tento respekt k tomu druhému je také třeba v komunikaci a jednání explicitně vyjádřit. (Ne však s

diagnostickou arogancí, např. “Jsi našťvaný!”, ale přes komentář vlastní úvahy “Myslím si, že můžeš být našťvaný.”)

3. Mít respekt ke kontextu, k jedinečnosti a smysluplnosti aktuální situace, včetně respektu k rolím, které tento kontext po nás vyžaduje. (Ve své lektorské práci s pedagogy se setkávám s tím, že si učitelé často stěžují na nepříjemné jednání rodičů při jednání. Mapováním a trasováním té situace dojdeme k tomu, že rodič byl k jednání ve škole vyzván v drtivé většině případů na základě nějakého problému, jedná se tedy o řešení nepříjemnosti. Škola tak svým jednáním vytvořila kontext “nepříjemné situace”, jak jinak by se tedy rodič měl chovat? Pokud si iniciátor té situace dá práci s přerámčováním kontextu, je šance, že rodič zaujme kooperativní, ne obranný způsob.)

Shrnutí, aneb hacking amygdaly v kostce

1. Respektujte potřeby!

“Needs first, rights later!”. Mohu garantovat, že když lidi nebudou mít naplněné své základní lidské potřeby, nebudou respektovat lidská práva. Když budou mít jejich děti hlad, budou pro ně krást. Když budou mít o děti strach, budou i zabíjet. Proto vidím jako důležité v dnešním společenském narativu prosadit akcentování tématu potřeb nad tématy práv.

2. Respektujte Abrahama!

“Older and below first!” - vnímám jako významně důležité respektovat to, co nám nabídl Abraham Maslow (Maslow 2021). Vývojově starší a tzv. nižší potřeby mají vždy přednost. Jejich frustrace vyvolává okamžité a silné, animální, obranné reakce a jsou jen velmi těžko korigovatelné vůlí. Při práci s klienty obranáři je velkou chybou nižší potřeby přeskočit, bagatelizovat nebo je povýšeně ignorovat. Pokud se těchto témat neujmeme s dobrou vůlí my, chopí se jich někdo jiný. Pohled na volební výsledky v našich zemích to ilustruje.

3. Respektujte Erika!

Metaforu Osm věků člověka (Erikson 2022) můžeme v akademické rovině třeba i zpochybňovat, v běžné praxi je však skutečně nedocenitelná! Podobně jako u potřeb: Nepřeskakovat a nespěchat! Nižší vývojové fáze jsou vždy silnější, mají pro život jedince větší determinační potenciál, než ty následující.

4. Respektujte emoce. Nejdou zastavit!

Nebo taky respektujte Giacoma!

Úžasný objev tzv. zrcadlových neuronů týmem Dr. Giacoma Rizzolattiho v roce 1992 nabídl rozšíření našeho kognitivního narativu ohledně lidských emocí a empatie. Když pracuji s klienty s emočním neklidem, hodně mi pomáhá má zkušenost s kanoistikou. Přetlačovat se s vodním proudem je hloupost, to se každý vodák naučí velmi rychle. S emocemi je to podobné. Nestavte jim do cesty překážky, nebudujte přehradu. Respektujte jejich proud a pomozte v něm klientům kormidlovat do klidnějších vod. Neodstraňujte, ale kultivujte!

5. Respektujte respekt!

Přístup Tří respektů jsem už popsat výš

I. Respekt k sobě - tedy “Miluj bližního svého JAKO SEBE SAMA!” a “Jsem, jaký jsem!”

II. Respekt k bližnímu - i on je, jaký je. Tak to je...

III. Respekt ke kontextu. Jsme jen mravenci vesmíru, spojnice vztahů... (Koukolík 1997)

6. Respektujte fyziku!

Jak jsem psal v úvodu, pravda je. Jen tak. Je to realita. A je zdravé akceptovat, že je fyzikálně determinovaná. Nemusí se mi líbit. Když spadlo Newtonovi jablko na hlavu, asi ho to bolelo. Gravitační sílu však neodmítl, nezakázal. Přijal ji. Mé tělo je taky fyzické. A rozhodně se mi občas v něčem nelíbí. Co nadělám, jiné nemám. Nenapadne mě uvažovat o tom, že mám právo na jiné tělo, stejně jako Newtona nenapadlo uvažování o tom, že má právo žít ve světě bez gravitace. Můžu si přát, aby mě už nikdy netrefilo jablko do hlavy, můžu si přát, aby mé tělo bylo jiné. Přání je v pořádku, nelze na to mít ale právo.

Bez přijetí reality, jaká je, nemůže proběhnout zdravá resilience, protože resilience je zakotvena ve zvládnutí toho, co je.

7. Respektujte hranice!

Fyzikální svět je reprezentován vazbami a vztahy. A pak také limity. Hranicemi. Nám známý svět by přestal existovat, kdyby přestala fungovat Planckova konstanta, gravitační konstanta a rychlost světla. Náš svět prostě limity, hranice, drží pohromadě. Člověka, rodinu a společnost taky.

Chceme snad děti bez hranic? Bezhraniční psychopaty?

Pokud by pro někoho těchto sedmero zásad efektivního hackingu amygdaly bylo moc, pak nabídnu tuto triádu:

1. Buďte otevření!

Sobě, svým potřebám a realitě, jaká je! (a předejte to klientům)

2. Dotýkejte se!

Nebojte se být svým klientům blízko. Nechtějte být příliš politicky korektní, nekomunikujte tak, abyste se nikoho nedotkli. Cílem lidské komunikace přeci je, abychom se dotkli! Nejistému klientu, když se jej ve své jistotě dotknete, můžete tu jistotu předat. Neobírejte je o to.

3. Ctěte a oslavujte DOSPĚLOST!

Tečka.

—

Literatura

Bible: český ekumenický překlad. Praha: Česká biblická společnost, 2007.

Doležalová, Pavla. Perspektiva teorie citové vazby v léčbě závislosti dospělých klientů. *Adiktologie* 2016, 16(3), 236–244.

Durvasula Ramani. *Don't you know who I am?: How to stay sane in an era of narcissism, entitlement, and incivility*. Simon & Schuster, 2021. ISBN 978-1642933574

Erikson, Erik H. *Dětství a společnost*. Praha: Portál, 2022. ISBN 978-80-262-1956-9.

Foucault, Michel. *Archeologie vědění*. Praha: Herrmann, 2016. ISBN 978-80-87054-43-7.

Freudová, Anna. *Já a obranné mechanismy*. Praha: Portál, 2023. ISBN 978-80-262-2025-1.

Freedmann, Jill a Combs, Gene. *Narativní psychoterapie*. Praha: Portál, 2009. ISBN 978-80-7367-549-3.

Harari, Yuval N. *Sapiens: stručné dějiny lidstva*. Voznice: Leda, 2023. ISBN 978-80-7335-888-4.

Heidegger, Martin. Vom Wesen der Wahrheit: O pravdě a bytí. Praha: Triáda, 2020. ISBN 978-80-7474-235-4.

Internetová jazyková příručka [online] (2008–2023). Praha: Ústav pro jazyk český AV ČR, online: <https://prirucka.ujc.cas.cz>.

Koukolík, František. Mravenec a vesmír 1997: o hvězdách, atomech, životě a vědcích. Praha: Vyšehrad, 1997. ISBN 80-7021-182-2.

Králíček, Petr. Úvod do speciální neurofyzologie. Praha: Galén, 2023. ISBN 978-80-7492-641-9.

Lomský, František. Mindfulness: co vám ještě neřekli? Praha: Pointa, 2022. ISBN 978-80-7650-709-8.

Ma, Q., Xing, C., Long, W. et al. Impact of microbiota on central nervous system and neurological diseases: the gut-brain axis. *J Neuroinflammation* 16, 53 (2019). <https://doi.org/10.1186/s12974-019-1434-3>

Mikulka, Sumito Petr a Friedecký, David. Vědomý porod: relaxační program pro přirozený a spokojený porod. Praha: Maitrea, 2011.

Nietzsche, Friedrich. Tak pravil Friedrich Nietzsche. Praha: Československý spisovatel, 2009. ISBN 978-80-87391-15-0.

Maslow, A. H.: Motivace a osobnost. Praha: Portál, 2021. ISBN 978-80-262-1728-2

Moilanen, K.L., Lynn Manuel, M. Helicopter Parenting and Adjustment Outcomes in Young Adulthood: A Consideration of the Mediating Roles of Mastery and Self-Regulation. *J Child Fam Stud* 28, 2145–2158 (2019). <https://doi.org/10.1007/s10826-019-01433-5>

Nováková, Olga. Úmrtnost kojenců a mladších dětí v 19. a 1. polovině 20. století. *Demografie : revue pro výzkum populačního vývoje*. 2003, roč. 45, č. 3, s. 177—188. ISSN 0011- 8265.

Ocisková Marie et al: Přepis bolestných vzpomínek v imaginaci, *Psychiatrie pro praxi* 2020, online: https://www.psychiatriepropraxi.cz/artkey/psy-202001-0005_prepis_bolestnych_vzpominek_v_imaginaci.php

Paulík, Karel. Psychologie lidské odolnosti. Praha: Grada, 2017. ISBN 978-80-247-5646-2.

Perls, Frederick S. Gestalt terapie doslova. Praha: Portál, 2022. ISBN 978-80-262-1861-6.

Pesso, Albert; Boydenn-Pesso, Diane a Winnette, Petra. Úvod do Pesso Boyden System Psychomotor: PBSP jako terapeutický systém v kontextu neurobiologie a teorie attachmentu. Praha: Sdružení SCAN, 2009. ISBN 978-80-86620-15-2.

Roman Robert, Světlák Miroslav, Damborská Alena, Kukleta Miloslav. Neurofyzologie obranného chování, *Česká a slovenská psychiatrie* 2014, online: <http://www.cspychiatr.cz/detail.php?stat=942>, ISSN 1212-0383

Rutishauser U., Mamelak AN, Adolphs R. The primate amygdala in social perception - insights from electrophysiological recordings and stimulation. *Trends Neurosci*. 2015 online: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4417366/>

Řičan, Pavel. Cesta životem: vývojová psychologie. Praha: Portál, 2021. ISBN 978-80-262-1783-1.

Sobotková, Irena. Psychologie rodiny. Praha: Portál, 2012. ISBN 978-80-262-0217-2.

Sunzi. Umění války: The art of war. Druhé vydání. Brno: B4U Publishing, 2014. ISBN 978-80-87222-53-9.

Šolcová, Iva. Vývoj resilience v dětství a dospělosti. Praha: Grada Publishing 2009.

Tichý, Ladislav. První list Korintským. Český ekumenický komentář k Novému zákonu. Praha: Centrum biblických studií AV ČR a UK v Praze 2019. ISBN 978-80-7545-079-1.

Thomas, Douglas (2002). Hacker Culture. University of Minnesota Press. ISBN 0-8166-3345-2.

Valentine T. Bill, Čechov: Tichý hlas svobody , Filozofická knihovna ,1987.