

Zródło szczęścia tkwi w mózgu, przekonuje słynny francuski psycho-terapeuta, neuropsychiatra i psycho-analityk Boris Cyrulik. W Polsce znany jest przede wszystkim jako autor *Anatomii uczuć* (Warszawa 1997) i współautor *Najpiękniejszej historii zwierząt* (Warszawa 2002). Pod koniec ubiegłego roku udzielił on tygodnikowi „Le Nouvel Observateur” obszernego wywiadu, z którego pochodzą wybrane informacje.

– Nie jesteśmy wobec szczęścia równi – skonstatował. – To po pierwsze kwestia genów. Poczucie szczęścia lub nieszczęścia zależy od produkowanej przez organizm substancji chemicznej, neuroprzekaźnika zwanego serotoniną, który jest naturalnym antydepresantem. Kiedy oglądamy pogodny film, słuchamy pięknej historii, nasz organizm wytwarza serotoninę i nastrój się nam poprawia. Ale nie wszystkie organizmy uwalniają tyle samo serotoniny. Silni producenci łatwiej stawiają czoła przeciwnościom, łatwiej się śmieją i cieszą życiem. Ich ból w razie nieszczęścia trwa krócej.

Nie wszystko jednak dane jest z góry. Ludzki mózg, co zauważono dopiero piętnaście lat temu, kształtuje się przez całe życie. Na zmiany wpływają relacje uczuciowe, ważne życiowe wydarzenia, nawet otoczenie kulturowe.

Już pod koniec ciąży emocje matki, takie jak euforia, depresja czy stres, kształtują u płodu synapsy, czyli połączenia nerwowe. Wydzielane przez matkę związki chemiczne modyfikują rozwój mózgu dziecka. Noworodek dziedziczy nie tylko geny, ale i część biografii matki.

Kluczową fazą jest jednak wczesne dzieciństwo, gdy plastyczność mózgu jest największa. W ciągu pierwszych czterech lat życia u dziecka powstaje 200 tys. połączeń nerwowych na godzinę. To prawdziwe wrzenie, które można obserwować dzięki nowoczesnym kamerom. Komórki nerwowe we wszystkich kierunkach wysyłają odnogi (dendryty), poszukujące innych neuronów, z którymi się łączą. Dochodząca do mózgu informacja zostaje natychmiast wdrukowana do sieci połączeń, wytwarzając specjalne uwrażliwienie, pewną skłonność do reagowania w określony sposób na zewnętrzne wydarzenia, postawy i słowa.



Fot. Radosław Mogilewski

Szczęście mieszka w mózgu

Spośród miliardów informacji dostarczanych przez środowisko, dziecko przyswaja tylko część, i tak ograniczony świat jest jego światem. Matka, dotykając dziecko, mówiąc do niego, przekazuje małej istocie sposób kochania, sposób odbierania świata, który potem nazwiemy poczuciem szczęścia bądź nieszczęścia.

Miłość oddziałuje na anatomię mózgu. Brzmi to jak fantazja, ale sprawdzono to doświadczalnie i na zwierzętach, i na ludziach. Szczerom hodowanym w absolutnej ciszy obumierały dwa mózgowo płaty skroniowe. Kiedy w rumuńskich sierocińcach badałem dzieci wychowywane w atmosferze pozbawionej uczuć, u większości stwierdzałem tę samą atrofię skroniowo-limbiczną, zanik struktur odpowiedzialnych za pamięć emocjonalną.

Matka, dotykając dziecko, mówiąc do niego, przekazuje małej istocie sposób odbierania świata, który potem nazwiemy poczuciem szczęścia bądź nieszczęścia.

Wniosek, że dziecko pozbawione miłości jest skazane na nieszczęśliwe życie, a kochane i pieszczone stanie się mistrzem w doznawaniu szczęścia, jest jednak pochozny. Już po roku pobytu w rodzinie zastępczej mali Rumuni dochodzili do siebie, ich neurony odbudowywały się, co oznaczało ponowną zdolność do rozwoju. Z kolei dziecko otaczane przesadną opieką nie uczy się przezwyższania niepowodzeń. Wychodząc naprzeciw pragnieniom dziecka, chcąc mu oszczędzić wszelkich zmartwień, czynimy je nieodpornym na frustrację. Wychowujemy istotę słabą, o zdeformowanym stosunku do szczęścia. W przedziwny sposób dziecko rozpieszczane będzie mieć takie

same predyspozycje do bycia nieszczęśliwym jak dziecko niewystarczająco kochane.

Niedobór uczuć działa jak lobotomia. Dziecko, które nie ma się na kim wesprzeć, uczy się rozpaczy, nie potrafi panować nad emocjami, przewidywać niepomyślnych zdarzeń. Od otępienia przechodzi do wściekłości i agresji. Dziecko otaczane nadmierną opieką ma przednią część mózgowego płata czołowego rozwiniętą normalnie, ale nie potrafi się nią posługiwać. Przyzwyczało się, że jego zachcianki są natychmiast spełniane, nie umie przewidywać, żyje chwilą. Kiedy staje w obliczu trudności, traci nadzieję. W każdej chwili może wpaść w depresję.

Jak widać, dobry rodzic nie powinien być ani chłodny, ani nadopiekuńczy.

Jeśli w pierwszych latach życia dziecka, przeżywającemu jakieś zmartwienie, pomoże się je usunąć, zostanie to zapisane w jego mózgu. Nauczy się ono nadziei, stanie się lepiej przygotowane do zwalczania przeciwności. Człowiek do swego rozwoju potrzebuje drugiej osoby, jakiegoś oparcia. Bez zapewnjącego bezpieczeństwo oparcia jest cały czas spanikowany.

Taki stan stwierdzamy u dzieci maltretowanych lub mających depresyjnych rodziców. One uczą się strachu. Amerykanie w takich przypadkach mówią o rodzicach przerażających i przerażonych. Słowami lub milczeniem przekazują oni własną traumę, swój bolesny stosunek do świata.

To, co najważniejsze, powtarzam, rozstrzyga się we wczesnym dzieciństwie, do czwartego roku życia. Mózg traci potem początkową plastyczność, synapsy tworzą się wolniej, połączenia komórkowe są jakby nasycone. Fundamenty zostały położone. Budowa trwa w zwolnionym tempie.

W okresie dojrzewania płciowego aktywność powraca, znów tworzą się synapsy. To druga odczuwalna faza kształtowania się osobowości. Wpływa na to mają nie tylko związki rodzinne, ale i rówieśnicze. Z przyczyn hormonalnych organizm staje się wrażliwy na informacje, które wcześniej nie miały dla niego biologicznego znaczenia. U chłopców w ciągu kilku tygodni produkcja testosteronu może wzrosnąć dziesięć- lub dwudziestokrotnie. Nagle zaczynają się interesować dziewczętami, do których wcześniej odnosili się pogardliwie. Dojrzewanie dziewcząt przebiega łagodniej, gdyż pełna produkcja estradiolu i progesteronu wymaga dwóch, trzech lat.

Kiedy nastoletnia istota po raz pierwszy zakochuje się zmysłowo, emocje pojawiające się w fazie intensywnego tworzenia synaps wywołują głębokie zmiany osobowości. To, co się nie powiodło w okresie wczesnego dzieciństwa, może zostać naprawione. Natomiast to, co dziecko wtedy pozytywnego zyskało, może ulec zniszczeniu.

Aby druga szansa rozwoju została wykorzystana, musi dojść do kompromisu między wyobrażeniami o sobie a rzeczywistością. Swoją szansę wykorzystują te dzieci, którym więzi z otoczeniem zapewniały poczucie bezpieczeństwa. W większości przypadków nie mają one problemów w okresie młodzieńczym. Chłopak spotyka dziewczynę, potrafi się do niej zalecać, panuje nad emocjami. Statystycznie rzecz biorąc, pierwsza miłość kończy się źle, ale nawet jeśli doświadczenie jest bolesne, partnerzy wychodzą z tej próby wzmocnieni. Nauczyli się lepiej kochać, są bardziej tolerancyjni, pewniejsi siebie. Ale u 25 proc. dzieci

z tej grupy pierwsza miłość powoduje załamanie. Chociaż dobrze startują, nie potrafią pokierować uczuciem. Stają się bojaźliwie.

Natomiast dzieci nieszczęśliwe – maltretowane, osierocone, mające depresyjną matkę – po wkroczeniu w wiek dojrzewanania nie umieją kochać. Boją się, zachowują brutalnie lub – przeciwnie – uciekają przed uczuciem. Same tracą swą pierwszą miłość albo przeżywają ją trwoźliwie. Najczęściej się im „nie układa”. Ale co trzecie z tych „niedobrze startujących” naprawia swe relacje uczuciowe, jakby po raz drugi, tym razem pomyślnie, zaliczało egzamin. Drugie tworzenie się synaps po części naprawia tamto pierwsze.

Serotonina gra w tym pewną rolę.

Są wśród nas nadwrażliwcy, którzy po rozstaniu nigdy się nie podniosą, gdy tymczasem inni pocierpią trochę i nieszczęśliwą miłość puszcza w niepamięć.

W przeciwieństwie jednak do zwierząt naczelnych, całkowicie zdominowanych przez wytwarzane w ich organizmach antydepresanty, ludzie mają wyobrażenie własnej osoby. Jeśli

znają samych siebie i wiedzą, że niepowodzenie uczuciowe będzie dla nich wstrząsem, a zła ocena w szkole sprawi, że się rozchorują, to starają się tego uniknąć – wiodą spokojne, ustabilizowane życie, nie podrywają na prawo i lewo, regularnie się uczą.

Człowiek do swego rozwoju potrzebuje drugiej osoby, jakiegoś oparcia. Bez zapewniającego bezpieczeństwo oparcia jest cały spani-kowany.

Nadwrażliwcy nieświadomie przyjmują strategię życiową dostosowaną do ich możliwości radzenia sobie z sytuacjami kryzysowymi. To będą posłuszne dzieci, dobrzy uczniowie, potem wierni małżonkowie. Wrażliwość może stać się ich siłą. Osiągną dobre wyniki w nauce, potem sukcesy w pracy i bardzo możliwe, że będą wieść szczęśliwe życie.

Tymczasem silni producenci serotoniny będą igrać z ogniem, bo, aby poczuć, że żyją, potrzebują mocnych bodźców. Szczęścia szukają w przygodzie. Jako nastolatki konają z nudów, wplątują się więc w sytuacje ekstremalne. Nieraz nabijają sobie guza, dosłow-

nie i w przerośni – ulegają wypadkom, wylatują ze szkoły, narkotyzują się itp. Jeśli jednak uda się im ominąć trudny etap bez komplikacji, wyrastają na interesujących ludzi.

Można zaobserwować, że załęknieni i wpadający w depresje dorośli częściej wyrastali z dzieci wzorowych niż z tych, uważanych za trudne. Trzeba jednak podkreślić, że istnieją zdrowe i niezdrowe syndromy sprzeciwu. Etap mówienia „nie” pojawia się u dwuletniego dziecka. Potem u 60 proc. chłopców i 30 proc. dziewcząt zdarzają się niewielkie wykroczenia, jakieś kłamstewka, drobne szkolne oszustwa. Trudniej wtedy takie dzieci wychowywać, ale ich zachowania sygnalizują początek samodzielności.

Z większości grzecznych dzieci wyrastają ludzie dobrze przystosowani do życia w społeczeństwie. Bywają jednak dzieci nienormalnie grzeczne, chorobliwie dbające o oceny – ze strachu przed rzeczywistością. One nie potrafią oderwać się od bezpiecznej ochrony, jaką zapewnia im rodzina. Są jej więźniami. Z powodu swego trwoźliwego przywiązania są miłe i łatwo je kochać. Pozwalają nam czuć się dobrymi rodzicami. Ale jeśli nie mają przyjaciół, są zbyt uległe, należy być czujnym. Takie dzieci nas oszuku-



Fot. Marek Dolecki

ją. Myślmy, że rozwijają się prawidłowo, a one tymczasem boją się tego, co niesie życie w społeczności. Kiedy trzeba się oderwać od rodziny, potrafią się załamać.

Dzieci krnąbrne, wagarujące, nieznoszące żadnej dyscypliny też można odzyskać, jeśli rodziców zastąpi inny, dobry system wychowawczy. Niestety, współczesne społeczeństwo przyjmuje do siebie młodych zbyt późno, dopiero gdy mają 25-30 lat. Pragnienia seksualne pojawiają się u nich coraz wcześniej, podczas gdy samodzielność społeczną osiągają coraz później. Społeczeństwo nie jest w stanie zapewnić im solidnych ram, których tak bardzo potrzebują.

Na genetykę, więzi rodzinne i środowisko nie mamy wpływu, jeśli jednak uświadomimy sobie, na czym polega szczęście, sami będziemy mogli go poszukać. Zwierzęta nie mają takiej szansy. Rządzą nimi emocje, są zdane na los. My natomiast, poznając jedną lub kilka przyczyn swych dolegliwości, możemy się z nimi zmagać lub ich unikać. Ludzie emocjonalnie słabi będą się zabezpieczać, szukając utartych dróg postępowania.

Na genetykę, więzi rodzinne i środowisko nie mamy wpływu, jeśli jednak uświadomimy sobie, na czym polega szczęście, sami będziemy mogli go poszukać.

Miałem pacjentkę, dla której największym szczęściem było opracowywanie formularzy z ubezpieczalni społecznej – w tej sferze czuła się kompetentna i bezpieczna. Inni, robiąc to, byłiby bezgranicznie nieszczęśliwi. Potrzebują oni stałego dopływu opioidów wydzielanych przez mózg pod wpływem emocji, zostają więc torreadorami, oblatywaczami albo wdają się w bijatki po wyjściu

z meczu piłkarskiego. Metodą prób i błędów w końcu odkrywają, czego chcą i co się dla nich liczy.

Żadna jednak strategia życiowa nie chroni przed przeciwnościami losu. Można z nimi walczyć różnymi metodami. Na przykład poprzez działanie (o wiele mniej się boimy, kiedy jesteśmy czynni), podejmowanie niewielkiego ryzyka (pobudzające stresy, po których odczuwamy satysfakcję), wysiłek fizyczny, zaangażowanie uczuciowe. To są najlepsze lekarstwa. Jeśli pozostaniemy sami z przekonaniem, że jesteśmy nikim i nigdy nie wybrniemy z trudnej sytuacji, zwiększymy tylko depresję. Oczywiście tak postępują ludzie zrozpaczeni. Natomiast, jeśli komuś opowiadamy o tym, co się z nami dzieje – a na tym polega istota psychoanalizy – odczuwamy ulgę. Przyjaciel, ksiądz, jakiś szaman – mówienie do kogokolwiek może złe samopoczucie zamienić w dobre.

Szczęście i nieszczęście to stany silnie ze sobą sprzężone neurologicznie. Drogi przekazywania informacji o bólu i przyjemności biegną obok siebie. Informacja o pieszczocie biegnie

tą samą drogą co sygnał, na przykład, o uszczyplnięciu i dopiero w ostatniej chwili zostają skierowane do innego obszaru mózgu, wywołując pomruk satysfakcji lub okrzyk bólu. Jeśli jednak u kogoś w dzieciństwie neurony połączyły w mózgu obie te drogi, to nawet pieszczotę może on odbierać boleśnie. I na odwrót: przyjemność potrafi wpływać z bólu.

Ponieważ drogi dobrego i złego

samopoczucia są połączone, silne stymulowanie jednej w końcu wywołuje reakcje drugiej. Bardzo dobrze potrafią to robić masochiści.

Przywykliśmy sądzić, że szczęście jest przeciwieństwem nieszczęścia. Ale słowa „szczęście” i „nieszczęście” nie określają obiektywnej rzeczywistości, lecz nasze poczucie pomyślności lub niedoli. Zaś neurologia podpowiada, że często to nasze własne postrzeganie świata nadaje mu posmak szczęścia bądź jego zaprzeczenia. Ta sama sytuacja może nas uszczęśliwić lub wpędzić w rozpacz, zależnie od naszego systemu „wydobrzania”, zależnie od sposobu, w jaki została wdrukowana w połączenia nerwowe. Możemy krańcowo różnie odbierać te same wydarzenia.

Słowa potrafią zmieniać naszą biologię. Zestawy słów i obrazów stymulują mózg dokładnie tak jak elektroda i powodują wydzielanie substancji, pod wpływem których doznania naszego organizmu będą miłe lub przykre. Na tym polega tajemnica efektu placebo. Leki, ale także słowa kapłana czy uzdrowiciela, mogą być silnymi środkami uśmierzającymi lub antydepresyjnymi. Efekt zostanie wzmocniony, jeśli wiarę w skuteczność leku ktoś z nami podziela. Radość i euforia płyną bowiem ze wspólnoty wiary, z przynależności do jakiejś skonsolidowanej grupy. Dlatego tak pociągające bywają rozmaite sekty czy skrajne ideologie, oferujące pewność i wsparcie.

Miałem okazję badać terrorystów.

To byli ludzie bardzo szczęśliwi. W działaniu – a przecież zabijali! – odnajdywali emocjonalną intensywność, braterstwo, sens życia. Codziennosc przeradzała się w stan ekstazy. Ale działało się to za cenę zerwania z rzeczywistością. Powrót do niej powodował załamanie.

Napisałem niegdyś, że szczęście nie istnieje samo w sobie, że to zwycięstwo nad nieszczęściem daje poczucie szczęścia, tak jak radość ze szklanki wody wywołana jest pragnieniem. Trzeba cierpieć, by być szczęśliwym

– wciąż jestem gotów bronić tego poglądu. Stan ciągłego, bezchmurnego szczęścia może stać się mdły. To pewien rytm, na przemian okresy niepokoju i ukojenia, braku i zaspokojenia, dają świadomość życia i tego, co nazywamy szczęściem. Gdyby znikły wszelkie niedole, odczuwalibyśmy pustkę, bylibyśmy jak nieżywi.

Aby odnaleźć szczęście, trzeba zaryzykować cierpienie. Nie usiłujmy za wszelką cenę unikać niepowodzenia, ale dociekajmy, jak byśmy mogli przewyciężyć przeciwności losu. Lęk przed zapuszczaniem się w nieznanne zwiększa szczęście ze znalezienia znanego i przywiązania się do niego. Właśnie sygnał alarmowy, zagrożenie utratą, nadaje kochanej istocie rolę bezpiecznego oparcia.

W krajach ogarniętych wojną rodzina jest w pełnym tego słowa znaczeniu siedliskiem szczęścia. W normalnych czasach w końcu zaczynamy się dusić w rodzinnym gronie.

Odczuwanie szczęścia zmienia się z wiekiem, gdyż starzy ludzie żyją w innym świecie niż młodzi. Dla tych drugich bardziej liczą się doznania zmysłowe – dotyk, rozmowa. Gdy młodszym umiera bliska osoba, czują się do głębi rozdarci, bo zabrakło tego kogoś w świecie zewnętrznym. Natomiast u ludzi starszych coraz uboższy staje się świat zmysłowy, zaś wzbogaca ich wewnętrzny świat wyobrażeń. Dzieci są daleko, przyjaciele z dzieciństwa odchodzą. Ale utrata lub nieobecność bliskiej osoby ciąży mniej, ponieważ często przywołująca wspomnienie fotografia czy list wystarczą, by doznać pewnego ukojenia. Starsi potrafią też żyć wyobrażeniem osoby zmarłej. Wdowy nadal rozmawiają ze swoimi mężami, nasłuchują ich powrotu z pracy i sprawia im to przyjemność.

Za inne – uwewnętrznione bezpieczne oparcie – uważam też religię. Ludzie starsi, nie mając już matki, chętnie zwracają się ku Bogu. Właściwie powinno się mówić „Matko nasza, która jesteś w niebie”, bo powrót do

Boga (a wiara pogłębia się u połowy starszych ludzi) jest obudzeniem pierwotnych więzi. Dzieci w zagrożeniu biegają do matki. Starsi stwarzają sobie mistyczny teatr, gdzie znajdują schronienie przed lękiem przed śmiercią.

Na temat przywiązania do Boga przeprowadzono wiele badań. Dowodzą one, że większości ludzi, którzy na nowo odkrywają Boga, pokazano go w dzieciństwie. Jako dorośli obywali się bez Boga. Kiedy w oczy zagląda śmierć, kiedy opłakują odejście najbliższych, bronią się, powracając do tamtego bezpiecznego oparcia? Religia otwiera im perspektywę wieczności i nadaje sens życiu. Podczas nabożeństw spotykają się z innymi, tak samo wierzącymi osobami, a to krzepi uczuciowo.

Psychoafektywne oddziaływanie wiary – jakkolwiek byłaby to religia – można potwierdzić klinicznie. Na przykład ludzie, którym umiera dziecko, często zwracają się ku sacrum i z większym spokojem znoszą cios. Emocja wywołana wiarą osłabia ból. Strata jest nieodwracalna, ale wyobrażenie sobie, że „syn mój jest gdzie indziej, już nie cierpi” – pomaga.

Badania potwierdzają zresztą, że ludzie wierzący na ogół czują się lepiej niż niewierzący. W tej grupie zdarza się mniej zawałów, mniej zachorowań na raka. Boga nie udało się zlokalizować w mózgu, ale neurologia odkryła, że rozmodlone osoby wydzielają więcej fal alfa, markerów spokoju, a znikają u nich biologiczne oznaki stresu.

Jeśli brak nam bezpiecznego oparcia, skazani jesteśmy na lęk. Jeśli cały czas tkwimy przy bezpiecznym oparciu, gnuśniejemy. Życie psychiczne wymaga pary przeciwieństw – dającego poczucie bezpieczeństwa oparcia uczuciowego i zewnętrznego, stymulującego świata. Starsi ludzie już nie próbują odkrywać świata, mają skłonność ograniczania się do świetnie opanowanych czynności, przebywania w miejscach znanych. W ten sposób wzmacniają swe wewnętrzne bezpiecz-

ne oparcie. Po radościach kosztowania nowego nadchodzi szczęście zamieszkiwania w świecie dobrze znanych wyobrażeń.

Badania pokazują, że depresja dotyka 5 proc. dzieci przedwcześnie dojrzewających, 10-15 proc. młodzieży, 20 proc. ludzi dorosłych i 25 proc. ludzi po 65 roku życia. Tak więc trzy czwarte tej ostatniej grupy ma się dobrze. Ale wskaźnik depresji rośnie wraz z wiekiem. Do tych, którzy zaznali cierpienia, jakie pojawia się w każdej biografii, a nie potrafili, bądź nie mogli się na nie uodpornić, przeszłość powraca w dręczących snach, w postaci bolesnych, przygniatających wspomnień. Jeśli przeżywają starość samotnie, mają skłonność do roztrząsania tej przeszłości i stają się jej więźniami.

Wyjść z tej pułapki można przez spotkania z innymi – także w klubach, organizacjach, na wycieczkach, uniwersytetach trzeciego wieku. Są one „stróżami rozwoju”, którego starsi ludzie potrzebują tak samo jak dzieci.

Nic bowiem nie jest przesądzone, nawet gdy się ma 80 lat. Anna Freud zaproponowała dobrą metaforę życia. Przyrównała je do partii szachów. Pierwsze posunięcia są bardzo ważne, ale dopóki gra się nie skończyła, możemy jeszcze wykonać udane ruchy.

Opracowanie Dorota Wysocka

