

2. KAPITOLA

Dva mozgy sú lepšie ako jeden

Integrujeme ľavú a pravú hemisféru

Thomasova štvorročná dcérka Katie priam milovala škôlku, a keď ju tam ráno nechával, ani sa neobťažovala rozlúčiť sa s ním – až do chvíle, keď jej raz v škôlke prišlo zle. Pani učiteľka zavolała Thomasovi, ktorý po Katie hneď prišiel. Ďalší deň, keď bol čas vyraziť do škôlky, sa Katie rozplakala, aj keď jej už bolo dobre. To isté sa odohrávalo ráno čo ráno počas niekoľkých dní. Nakoniec sa mu ju podarilo obliecť, ale po príchode k škôlke sa všetko ešte zhoršilo.

Thomas to vyjadril tak, že keď na parkovisku pred škôlkou vystúpili z auta, Katie začala čím ďalej, tým viac „bláznit“. Cestou k budove sa najskôr pokúšala o miernu občiansku neposlušnosť. Šuchtala sa vedľa ocka, ale ako jej maličké telíčko postupne získavalo hmotnosť koncertného krídla, jej odpor premenil prechádzku na vlečenie sa. Potom, pri príchode do triedy, stískala otcovu ruku čoraz silnejšie, až predviedla klasický telocvičný úkon, pri ktorom sa celou váhou zavesila Thomasovi na nohu. Keď sa mu konečne podarilo vyslobodiť sa z jej zovretia a odísť z miestnosti, počul jej krik, ktorý prehlušoval všetok okolitý hluk: „Ak ma tu necháš, tak umriem!“

Tento druh separačnej úzkosti je u malých detí veľmi bežný. Škôlka môže byť chvíľami strašidelné miesto. Ale podľa Thomasa „Katie dovtedy žila len pre škôlku. Milovala všetky tie aktivity, kamarátov, rozprávky. A zbožňovala svoju učiteľku.“

Tak čo sa stalo? Ako mohol obyčajný zážitok nevoľnosti vyvolať u Katie taký extrémny a iracionálny strach a ako naň mal Thomas najlepšie reagovať? Jeho bezprostredným cieľom bolo prísť na nejakú stratégiu, ako prinútiť Katie, aby opäť chodila rada do škôlky. To bol cieľ

pre „prežitie“. Zároveň však chcel premeniť stresujúci zážitok aj na príležitosť, ktorá by Katie prospela z krátkodobého aj dlhodobého hľadiska. To bol cieľ pre „prospievanie“.

K tomu, ako Thomas situáciu vyriešil, sa ešte vrátíme. S pomocou základných vedomostí o mozgu premenil okamih prežitia na príležitosť, ktorá pomôže jeho dcére prospievať. Konkrétne porozumel niečomu, o čom vám chceme práve teraz povedať: jednoduchým princípom fungovania dvoch rôznych polovic mozgu.

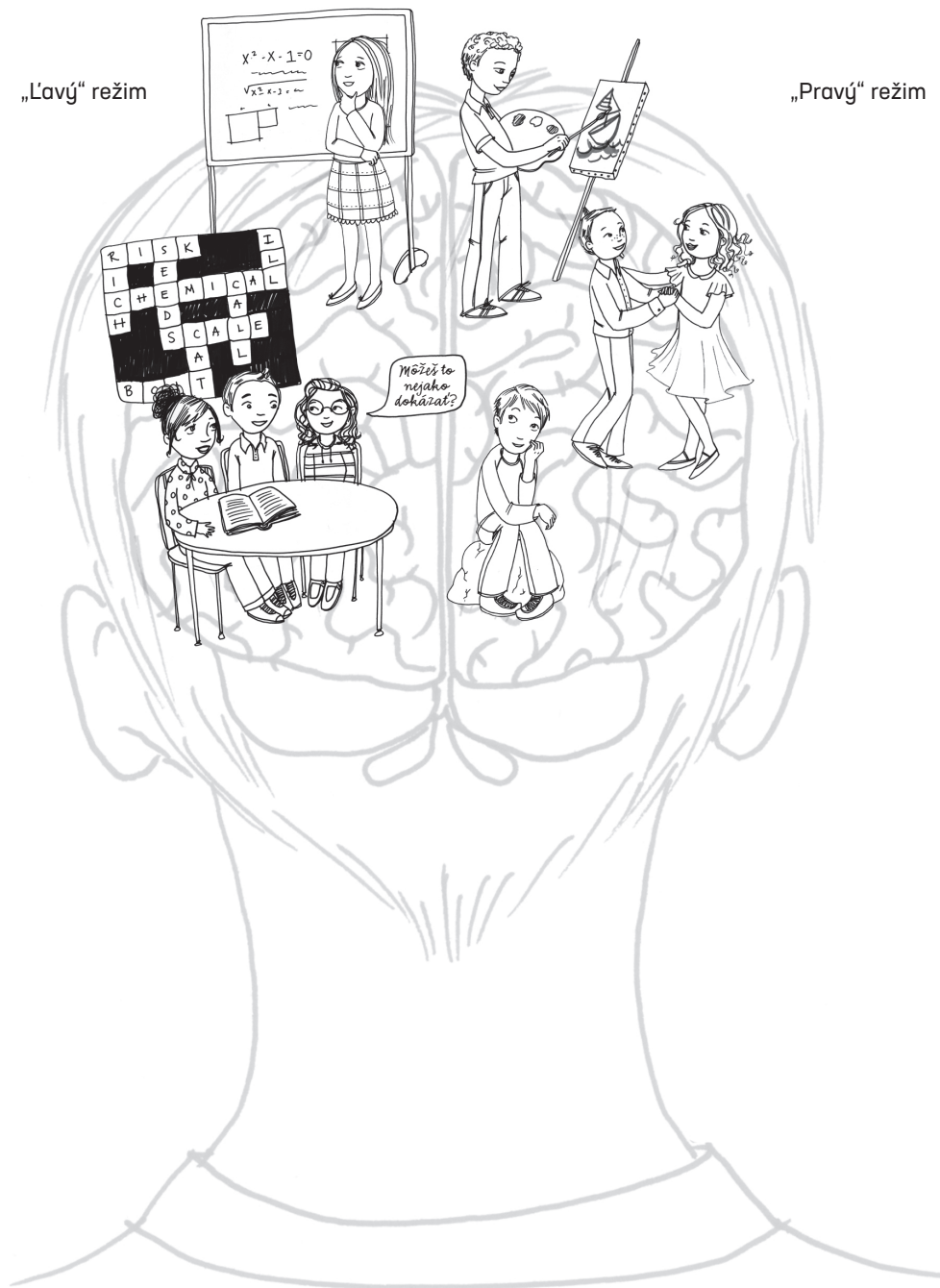
Ľavá hemisféra, pravá hemisféra: Úvod

Zrejme viete, že váš mozog sa delí na dve hemisféry. Tieto dve polovice mozgu nielenže sú anatomicky oddelené, ale aj veľmi rozdielne fungujú. Nieкто dokonca tvrdí, že hemisféry obsahujú svoje vlastné odlišné osobnosti a že každá z nich má „svoju vlastnú hlavu“. Vedecká obec označuje spôsoby, ktorými nás odlišné polovice mozgu ovplyvňujú, ako ľavohemisférové a pravohemisférové modality. My sa však pre zjednodušenie vrátíme k bežnému jazyku a budeme hovoriť o ľavej a pravej hemisfére alebo polovici mozgu.

Vaša ľavá hemisféra miluje a vyžaduje poriadok. Je *logická, doslovná, lingvistická* (má rada slová) a *lineárna* (dáva veci do sledu či poradia). Naopak pravá polovica mozgu je *holistická* a *neverbálna*, vysielá a prijíma signály, ktoré nám umožňujú komunikovať: výrazy tváre, očný kontakt, intonácia hlasu, držanie tela alebo gestá. Namiesto detailov a poriadku sa pravá hemisféra stará o celkovú podobu – význam a atmosféru zážitku – a špecializuje sa na obrazy, emócie a osobné spomienky. To, čo cítime „v kostiach“ alebo „od srdca“, nám posiela naša pravá hemisféra. Hovorí sa, že pravá hemisféra je intuitívnejšia a emocionálnejšia, a tak budeme tieto výrazy používať aj v ďalších odsekoch ako užitočné skratky toho, čo robí pravá polovica mozgu. Nezapúdajte však, že technicky vzaté je presnejšie povedať, že túto stranu mozgu priamo ovplyvňujú skôr telo a nižšie oblasti mozgu, ktoré jej dovoľujú prijímať a interpretovať emocionálne informácie. Môže to byť dosť zložité, ale v zásade to znamená, že kým ľavá hemisféra je logická, lingvistická a doslovná, pravá polovica je emocionálna, neverbálna, empirická (založená na skúsenostiach) a autobiografická .

„Ľavý“ režim

„Pravý“ režim



Predstavte si to napríklad takto: ľavá hemisféra sa stará o *literu zákona*. Ako určíte viete, čím sú deti staršie, tým zručnejšie dokážu používať ľavohemisférové myslenie: „Ja som ju nesotil! Ja som ju len udrel.“ Naopak pravá hemisféra sa zaoberá *duchom zákona*, pocitmi a zážitkami zo vzťahov. Ľavá sa sústreďí na text – pravú zaujíma kontext. Bola to nelogická, emocionálna pravá hemisféra, čo Katie nútilo jačať na otca: „Ak ma tu necháš, tak umriem!“

Na základe vývoja majú veľmi malé deti, najmä v prvých troch rokoch života, dominantnú pravú hemisféru. Ešte neovládli schopnosť používať logiku a slová na vyjadrovanie svojich pocitov a žijú takmer úplne v prítomnom okamihu – čo je tiež dôvod, prečo dokážu zahodiť všetko, čo majú v ruke, čupnúť si na chodník a nechať sa úplne pohltiť pozorovaním lienky bez toho, aby im robilo starosti, že idete neskoro na hudobný krúžok pre najmenších. Logika, povinnosti a čas pre ne ešte neexistujú. Až v čase, keď sa batola začne neustále pýtať „Prečo?“, vám môže byť jasné, že ľavá hemisféra začína vystrkovať rožky. Prečo? Pretože ľavá polovica mozgu rada spoznáva lineárne vzťahy príčiny a následku v okolitom svete – a rada túto logiku vyjadruje slovami.

Dve polovice tvoria celok: Spojenie ľavej a pravej hemisféry

Aby sme mohli žiť vyvážené, zmysluplné a kreatívne životy prepojené hlbokými vzťahmi, je kľúčové, aby spolu naše dve hemisféry spolupracovali. Presne takto je navrhnutá samotná architektúra mozgu. Napríklad kalózne teleso je zväzok vlákien, ktorý prebieha stredom mozgu a spája pravú hemisféru s ľavou. Ku komunikácii oboch strán mozgu dochádza cez tieto vlákna, ktoré umožňujú hemisféram pracovať ako tím – čo je presne to, čo chceme dosiahnuť u svojich detí. Chceme, aby začali byť *horizontálne integrované*, aby obe polovice ich mozgu harmonicky spolupracovali. Vďaka tomu si naše deti budú ceniť ako svoju logiku, *tak aj* svoje emócie; budú vyrovnané a schopné porozumieť sebe aj svetu všeobecne.

Mozog má dve polovice z dobrého dôvodu: vďaka tomu, že má každá z nich svoje špecializované funkcie, môžeme dosahovať komplexnejšie ciele a vykonávať zložitejšie, sofistikovanejšie úlohy. Veľké problémy sa

objavia, ak obe polovice mozgu *nie sú* dobre prepojené a my začneme k svojim zážitkom pristupovať primárne z jednej alebo z druhej hemisféry. Používať len jednu mozgovú hemisféru je podobné ako pokúšať sa plávať len jednou rukou. Možno sa nám to podarí, ale neboli by sme oveľa úspešnejší – a neprestali by sme sa pohybovať v kruhoch – keby sme namiesto toho použili obe?

A s mozgom je to to isté. Vezmite si napríklad naše emócie. Sú pre nás absolútne nevyhnutné, ak máme žiť nejako zmysluplne, ale pritom nechceme, aby naše životy úplne ovládli. Keby vedenie prevzala naša pravá hemisféra a my by sme si nevšímali logiku tej ľavej, cítili by sme sa, ako keby sme sa topili v obrazoch, telesných pocitoch a akejsi celkovej emocionálnej záplave. Ale súčasne nechceme používať ani iba ľavú hemisféru, oddeľovať svoju logiku a jazyk od pocitov a osobných zážitkov. To by potom pripomínalo život v emocionálnej púšti.

Cieľom je preto vyhnúť sa ako emocionálnej záplave, tak aj emocionálnej púšti. Chceme dovoliť svojim nerozumovým obrazom, autobiografickým spomienkam a životne dôležitým pocitom, aby zohrali svoje významné úlohy, ale zároveň ich chceme prepojiť s tými časťami seba, ktoré dodávajú našim životom poriadok a štruktúru. Keď Katie vyvádza, že nechce byť v škôlke, fungovala hlavne svojou pravou hemisférou. Vďaka tomu zažil Thomas nelogickú emocionálnu záplavu, keď Katina emocionálna pravá hemisféra nespolupracovala s logickou ľavou hemisférou.

Tu je dôležité dodať, že to nie sú iba emocionálne záplavy našich detí, čo vyvoláva ťažkosti. Emocionálna púšť, keď sú pocity z pravej hemisféry ignorované alebo popierané, nie je o nič zdravšia ako povodeň. Na túto reakciu narážame častejšie u starších detí. Dan napríklad rád rozpráva svoj zážitok s dvanásťročnou dievčinou, ktorá ho prišla navštíviť s problémom, s ktorým sa stretli mnohí z nás:

Amanda mi rozprávala o hádke so svojou najlepšou kamarátkou. Od jej matky som vedel, že hádka bola pre Amandu extrémne bolestná, ale keď mi o nej rozprávala, len pokrčila plecami a s pohľadom upretým niekam za okno povedala: „Je mi vlastne jedno, či spolu ešte budeme hovoriť. Aj tak ma už šťve.“ Jej tvár pôsobila chladne a odovzdane, ale v jemnom chvení spodnej pery a ľahkom privieraní očných viečok, ktoré pripomínali tras, som