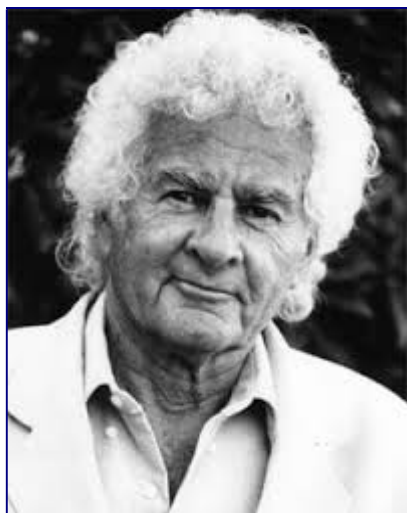


<http://www.arthurjanov.com/>



Dr Arthur Janov

amerykański psycholog, psychoterapeuta – twórca i pionier terapii pierwotnej

Oksytocyna

Refleksje Arthura Janova nad ludzkim losem, blog. 14.03.09

tłum. Robert TULO Waśkiewicz

Centralną zasadą organizująca ludzkie zachowania są uczucia. Możemy je mierzyć w mózgu, w biochemii ciała, w mleku matki, w ślinie, w płynie rdzeniowym i substancjach w mózgu takich jak serotonina, oksytocyna, wazopresyna i dopamina. Uczucia są czymś wszechogarniającym; obejmują wszystko, a w stosunkach międzyludzkich kluczowa wśród nich jest miłość. Możemy ją odnaleźć w każdym miejscu organizmu, bo wszędzie jest czucie. Wyjątek stanowi jedynie sytuacja, gdy uczucia są zablokowane – odcięte i schowane. Wtedy odnajdujemy wskaźnik bólu i stłumienia. Tak więc występowanie oksytocyny może być oznacznikiem miłości. Ogólnie mówiąc, poziom tej substancji zazwyczaj wskazuje, gdzie i kiedy lęk i ból pozajmowały miejsce miłości, od najwcześniejszych okresów życia. Miłość rozumiem tu szeroko, jako rozłożony w czasie proces zaspokajania czyichś potrzeb. Oznacza to, że jeszcze w macicy, podczas życia płodowego, mamy potrzeby oczekujące na spełnienie. Jeśli ono nie następuje, następują skutki we wszelkiego rodzaju procesach biologicznych, także w poziomie oksytocyny. Kiedy mówię, że dziecko potrzebuje spokojnego środowiska, to dotyczy to także życia płodowego. Matka w depresji/lęku nie zapewnia bezpiecznego łożyska/środowiska, a dziecko jest bardzo wrażliwe neurochemicznie na jej poziomy stresu i reaktywności.

Miłość jest ważna także ze względu na przetrwanie gatunków i jest rodzajem gwarancji, że potomstwo będzie silne, zdrowe i seksualne, czyli że przetrwa w obliczu przeciwności. Miłość przekłada się na zdrowie, psychiczne i fizyczne, a to – na lepszą szansę przeżycia. Nie jest jakąś efemerydą, tajemniczym pojęciem snującym się po wymyślonej krainie bajek. Można ją zmierzyć; jej procesy dają się wyrazić ilościowo/wskaźnikowo. Miłość daje dobre samopoczucie. Jest też skutecznym środkiem zabijającym ból, i nie tylko na chwilę, ale na całe życie. Dlatego gdy dziecko opływa w nią jeszcze w łonie matki, odzwierciedla się to we wdrukowanych w nie poziomach substancji chemicznych, w tym oksytocyny, które idą potem za nim przez całe życie. Jeśli poziomy te są odpowiednio wysokie, to aż do śmierci mamy w systemie wystarczające zasoby do zabijania bólu. Jeśli są niskie, będziemy przez większość życia doświadczać lęków i cierpień psychicznych, nie znając ich powodu. Możemy wtedy przesadnie reagować na zdarzenia, gdyż nasze potencjały spoczynkowe (w komórkach nerwowych) są tak wysokie, że wzbudza je byle co. A nie mamy środków potrzebnych do zablokowania bólu.

Oksytocyna to szybki poród. W postaci syntetycznej, jako pitocyna, podawana jest matkom potrzebującym wzmocnienia skurczów. Podejrzewam, że kobiety potrzebujące oksytocyny by urodzić, muszą mieć w tle historię wczesnych cierpień, które obniżyły ich życiowy poziom tej substancji i to właśnie utrudnia im rodzenie. Statystyki stwierdzają niższy poziom oksytocyny u matek potrzebujących cesarskiego cięcia. Substancja ta, podawana matkom dla ułatwienia porodu, wzmacnia też miłość, jaką odczuwają do dziecka; lepiej je pielęgnują i w kontakcie z nim są bardziej odprężone. I odwrotnie, matka w chronicznym lęku „wypuści” w życie dzieci z niskim poziomem oksytocyny, co przyczyni się do problemów w ich późniejszym życiu, zarówno w obszarze tworzenia więzi jak i w skłonności do uzależnień. Generalnie, brak miłości we wczesnym okresie przekłada się na nieodpowiednie poziomy substancji biochemicznych, które warunkują budowanie i przeżywanie więzi. To napędza destrukcyjny cykl nieszczęść – raniące związki, zaburzenia funkcjonowania seksualnego i rozbite małżeństwa z cierpiącymi, porzuconymi dziećmi, które niosą przez swoje życie brzemię czegoś, co miało korzenie w niemowlęctwie ich matek.

Uczucia miłości matki są transmitowane do płodu biochemicznie, poprzez jej poziomy oksytocyny, a po porodzie – poprzez fizyczny, czuły kontakt, co dalej podnosi i utrwała w dziecku poziom tej substancji. Jeśli od początku życia nie byliśmy kochani, dotykani, słuchani, oglądani z zachwytem, pieśczeni i adorowani, to zmiany biologiczne i chemiczne, jakkolwiek subtelnie mogą wyglądać, towarzyszą nam przez całe życie. Z kolei matka, która dobrze opiekuje się samą sobą, która nie jest depresyjna ani lękowa, nie bierze narkotyków i innych trucizn, dobrze się odżywia itd., wychowa dzieci zdolne do miłości.

Jeśli prenatalne, porodowe i wczesnodziecięce urazy zalewają system, następuje w nim z czasem ostateczne przeciążenie i załamanie pracy obwodów hamujących i wytłumiających, które bazują na serotoninie, ale także na oksytocynie. W szczelinach synaptycznych między komórkami nerwowymi (neuronami), gnieździ się wiele substancji chemicznych – neuroprzekazników; jedne z nich ułatwiają i napędzają przekaz bólu, inne go hamują i blokują. Zasoby neuroprzekazników nie są niewyczerpane i z upływem czasu topnieją wskutek konieczności powstrzymywania bólu. Największą walencję mają najwcześniejsze doznane cierpienia i to one domagają się największej siły stłumienia. W walce z wdrukowaną deprywacją emocjonalną blokujące substancje zużywają się. A kiedy hormony miłości muszą być odsyłane do pracy tłumienia bólu, w rezultacie cały system staje się mniej seksualny.

W nawiązywaniu wzajemnych kontaktów z innymi kluczową rolę gra oksytocyna. To wiodący hormon miłości. Kiedy jej poziom jest niski, mamy słabsze angażowanie się i więzi, niknie towarzyskość i zainteresowanie sprawami społecznymi, kiepska jest opieka i troska, rzadsze dotykane – słowem, powstaje niedostatek miłości, który ma fizjologiczne podłoże. „Niedostatek miłości” z wczesnych okresów życia odnajdujemy później jako „wdruk” zakłócający wiele obwodów naszego systemu. Skutki dają się mierzyć tak, jak pod pewnymi względami mierzalną całością jest miłość. Wdruk niedostatku kochania dotyka seksualności, a szczególnie tego, jak kluczowe struktury mózgu emocjonalnego – ciało migdałowe i hipokamp – przekładają ból na zachowania seksualne. Oksytocyna jest wydzielana przez gruczoł przysadki mózgowej, tuż poniżej wzgórza. Jej aktywność odzwierciedla poziom miłości – zarówno tej otrzymanej i zakodowanej, jak i tej, którą mamy do dania. Kiedy kochamy się fizycznie, poziom tej substancji (i wielu innych) radykalnie wzrasta. W tym miejscu seks spotyka się z miłością, a przynajmniej powinien.

Oksytocyna występuje tylko u ssaków. Jej wysoki poziom w organizmie jest oznacznikiem zrelaksowania, wypoczęcia, wzrostu, odnowy sił, uzdrowienia i zachowań oznaczających miłość i więź emocjonalną. Otrzymywanie miłości i czulej troski jest niezbędne na wczesnych etapach życia; bez tego nie możemy osiągnąć optymalnego zdrowia i pełnego rozwoju mózgu. Niski poziom oksytocyny jest oznacznikiem nie tylko wczesnego porzucenia, braku miłości i dotyku, ale też dysfunkcji całego systemu i prognostykiem późniejszego stanu mentalnego i psychicznego zdrowia. Jej obecność mówi: „Byłem kochany i mogę się normalnie rozwijać”, zaś jej brak: „Nie kochano mnie i cały mój system jest przetrącony”. To rozumiem pod pojęciem „oznacznika”.

W podobny sposób jak możemy za pomocą testosteronu podnieść u mężczyzn poziom pożądania seksualnego, możemy być może wstrzykiwać ludziom miłość lub przynajmniej hormon, który czyni ich zdolnymi do niej – podawać im dawkę miłości, że tak powiem. Taka dawka mogłaby nam ułatwić tworzenie więzi z innymi ludźmi i z partnerami, pozwalając być z nimi blisko i empatyzować z ich uczuciami i bólem. Wiąż stanowi silne połączenie emocjonalne, które pomaga parom chcieć być ze sobą w relacji, ochraniać się nawzajem, czule się dotykać i mieć wzajemne kontakty seksualne. Wysoki poziom oksytocyny umożliwia tworzenie takich więzi i wzmacnia je. Ponieważ wczesna trauma i brak miłości upośledzają produkcję tego hormonu, zdolność do bliskości, bycia w związkach i cieszenia się dobrym seksem oznaczona zostaje nawet jeszcze przed narodzinami i zaraz po nich.

Ktoś może przysięgać, że jest pełen miłości, lecz nie umieć jej okazać, gdyż jego poziom kluczowego hormonu – oksytocyny – okazuje się niewystarczający. W sumie to dobra wiadomość, bo jeśli brak zdolności kochania ma podłoże fizyczne, to daje nadzieję, że będziemy mogli zrobić coś z tym problemem właśnie na poziomie fizjologicznym. Kiedyś w przyszłości, także na podstawie poziomu różnych hormonów, możemy być w stanie określić, czym jest właściwa i wystarczająca miłość rodziców do dziecka.

Dowiedzione już zostało, że miłość otrzymana od rodziców na wczesnym etapie życia jest stale działającym środkiem przeciwbólowym. Szczury, które przez naciskanie dźwigni mogły zapewniać sobie środki znoszące ból, nie naciskały dźwigni po wstrzyknięciu oksytocyny. OT hamuje charakterystyczny dla uzależnienia od narkotyków rozwój tolerancji na opiaty (morfina i pochodne), a także zmniejsza bolesne objawy ich odstawienia. Stopień uzależnienia można mierzyć ostrością objawów abstynencyjnych, a mimo to oksytocyna redukuje ich siłę. Taki sam efekt daje miłość. To ona, otrzymywana we wczesnym okresie, „kalibruje” biochemicznie organizm dziecka na całe dalsze życie. Doraźny zastrzyk miłości w postaci przytulenia przez kogoś lub pocałunku także podnosi na chwilę poziom oksytocyny. To samo dzieje się ze zwierzęciem, gdy je głaszczemy po brzuchu, jednak kiedy w procesie rozwoju organizmu okres krytyczny (sensytywny) przeminie, każda zmiana pod tym względem, jaką możemy uzyskać, będzie chwilowa. Kiedy wchodzimy w dorosłość, poziom oksytocyny jest już sztywno ustalony. Można sobie wygenerować jej dawkę, ale nie da ona trwałego efektu właśnie dlatego, że jej poziom, jak również hormonów stresu, zapisuje się na początku życia i później bardzo trudno go zmienić. Po zakończeniu okresu krytycznego na otrzymanie miłości, jedyny sposób normalizowania zubożonego systemu polega na ponownym przeżyciu i uwolnieniu dawnych doświadczeń deprywacji, które ustanowiły ten stały deficyt. Jeśli chcemy dać sobie szansę trwałej normalizacji, musimy wrócić do początku życia i poczuć się na nowo niekochani, z całą agonią tego stanu. Ta metoda rzeczywiście pracuje na poziomie neurochemicznym. Agonia bycia niekochanym ma wiele biochemicznych składników, które dają się mierzyć. Przypomina się w tym miejscu znany efekt rezonansu. Przeżywanie bieżącego bólu rezonuje z dawnym i wzbudza go, prowadząc do uwolnienia go poprzez neurochemiczną trajektorię prowadzącą włąb aż do tych struktur mózgu, które kształtowały się jeszcze w macicy. Kiedy wczesny ból dołącza się do bieżących uczuć i zostaje wchłonięty przez dorosły system, odtwarzają się zerwane połączenia neuronalne, trwale rozwiązując problem. Ustupują tłumiące zapory, co pozwala zablokowanym uczuciom przepływać przez cały system.

Innym kluczowym neurohormonem jest dopamina, która pomaga utrzymać optymalny poziom pobudzenia mózgu. Podobnie jak w przypadku oksytocyny, najwcześniejsze doświadczenia określają ustawienie jej poziomów na całe dalsze życie. Jeśli na przykład kobieta przyjmuje trankwilizatory (środki usuwające ból) będąc w ciąży, może tym zablokować produkcję dopaminy u dziecka. W późniejszym życiu, gdy cierpimy na chroniczny deficyt tej substancji, pojawia się potrzeba brania takich stymulantów jak teina/kofeina, amfetamina czy kokaina, które w sposób sztuczny zwiększają poziom dopaminy w synapsach między komórkami nerwowymi mózgu. Sięgając po te stymulanty w celu pocucia się agresywniejszym, bardziej wychodzącym na zewnątrz i doświadczania większej przyjemności i radości w życiu, łatwo można się od nich uzależnić, gdyż chwilowo podnoszą one nikielne zaufanie do samego siebie i zdolność konfrontowania się z innymi.

Jako hormon dobrego samopoczucia, dopamina również zabija ból. Jeśli w jeszcze w łonie matki oraz we wczesnym dzieciństwie otrzymujemy emocjonalne ciepło, bezpieczeństwo, dotyk i miłość, to dobre samopoczucie „ustawia się” na całe dalsze życie. Tak poczętej i wychowanej osobie nie przyjdzie do głowy branie i uzależnienie się od narkotyków. Kokaina „nadrabia” dawne braki miłości, ale efekt jest chwilowy i nie utrzymuje się. Działa ona tym bardziej pobudzająco, im większe są deficyty wczesnej miłości, gdyż usuwa część lęków z systemu i umożliwia postawę: „mogę działać”. Och, ale taki właśnie stan powinna zapewnić troska i miłość matki! Dlaczego więc ktoś się uzależnia? Ponieważ wskutek wdrukowanych deficytów neurohormonalnych musi ciągle i ciągle sięgać po narkotyki, by podnosić sobie nastrój i energię, a zabijać lęk i ból. Najpierw uzależnieni jesteśmy od spełnienia naszych potrzeb, a potem od farmako-narkotyków i psychiatrycznych leków, chociaż spełniają one te potrzeby w sposób co najwyżej symboliczny. Dawną potrzebę dostawania spełnienia przekształcamy w „branie”. A kiedy szukamy spełnienia symbolicznego (poprzez seks, hazard czy „ćpanie”), to co się dzieje? Podnosi się poziom dopaminy.

W miłość i seks zaangażowanych jest wiele substancji – hormonów, neurohormonów i neuroprzekazników. Omawiam tylko te wybrane, aby jak prościej ukazać, jak wczesne doświadczenia wpływają na dorosłe zachowania. Przed laty badaliśmy poziom i wpływ testosteronu na pacjentów zgłaszających się na leczenie. Ci, którzy mieli niski testosteron, funkcjonowali pod dyktando układu parasympatycznego: ich system nerwowy nastawiony był pasywnie, refleksyjnie, uzdrawiająco. U tych z wysokim poziomem tego hormonu dominował układ sympatyczny, co znaczyło, że byli bardziej agresywni, szukający celów, optymistyczni i ambitni (sięgając wstecz mamy tu analogię do porodu). Po

roku terapii pierwotnej poziom testosteronu wyrównywał się w grupie, wzrastając u tych z niedoborem i opadając nieco u tych z nadwyżkami. Krótko mówiąc, organizmy tych mężczyzn normalizowały się.

Jeśli chodzi o miłość, to jak dotąd najważniejszym hormonem jest oksytocyna. Stajemy teraz przed pytaniem: Co było najpierw? Czy najpierw był obniżony poziom oksytocyny, a potem niezdolność do kochania i tworzenia więzi, a może najpierw był brak miłości we wczesnych okresach, który wdrukował trwałe hormonalny niedobór? Ja skłaniam się ku drugiej opcji. Ponieważ hormony są bardzo wrażliwe na wczesną traumę, musimy zrezygnować z wygodnego wyjaśniania ich wysokich lub niskich poziomów czynnikami genetycznymi. Nie wolno nam zapominać o wpływie pierwszych dziewięciu miesięcy spędzonych w macicy.

Tworzenie więzi to najbardziej pozytywny aspekt międzyludzkich relacji. Na podstawie doświadczeń wczesnego przywiązania w dzieciństwie tworzymy więzi emocjonalne w dorosłości. Tego nie można się nauczyć! A już na pewno nie w późniejszym życiu. Program z wzorcami przywiązania zostaje nam trwale wgrany w dzieciństwie –wbudowany także w biochemię organizmu. Nie jest czymś, czego się uczymy, jest czymś co głęboko czujemy. Osoby, które nie doświadczyły bezpiecznego przywiązania od pierwszych chwil zostają skazane w dalszym życiu na rozpadające się, kruche i jałowe związki. Może to wynikać w dużej mierze z deficytu potrzebnych hormonów. Naukowiec prowadzący badania nad oksytocyną, Thomas Insel z National Institute of Mental Health (Państwowego Instytutu Zdrowia Psychicznego), podkreśla, że: „Wiele uczuciowych powiązań dziecka z matką w życiu ponatalnym (po urodzeniu) jest wynikiem jego doświadczeń prenatalnych (życia płodowego)”. Przeżycia w macicy mogą na dziesiątki lat określić życie poza nią. To jest kontinuum, a nie dwa oddzielne, nie związane ze sobą wydarzenia. Wczesne doświadczenia z rodzicami, które oznaczały dystans, alienację i lodowatość, zwiastują charakter relacji miłosnych, jakie będziemy mieć lub nie mieć w życiu. Im wcześniej nastąpiła alienacja od rodziców, tym poważniejsze zapowiada problemy w związkach. Mogłem to obserwować u moich pacjentów setki razy. Według moich badań w tej grupie wygląda to na sztywne prawo biologiczne.

W pewnych gatunkach górskich gryzoni, takich jak góraska normica, grupom gatunkowym wiodącym wyizolowane życie (w odróżnieniu od bardziej towarzyskich nornic zamieszkujących prairie) wstrzykiwano oksytocynę, by wzmocnić ich siłę wiązania się w pary. Powtarzane iniekcje zapoczątkowały w tych grupach gryzoni długotrwałe wyższą odporność na stres, uspokoiły ich całościowe zachowanie i wywołały silną tendencję do łączenia się w pary. To jeszcze jeden przykład, że wczesnie otrzymana miłość przekłada się na spokój i pogodę nastroju. Ludzie, którzy tworzą trwałe więzi, mają wysoki poziom oksytocyny. Ostatecznym i trwałym remedium na ból zdaje się być miłość. To ona przygotowuje nas do wyzwań życia i jest ostatecznym narzędziem przetrwania.

Wszystkie nasze hormony są wrażliwe na wpływ środowiska, Jeśli jest ono wrogie i niebezpieczne, system odłącza się lub wycofuje, co hamuje też zdolność produkcji oksytocyny. Jej niski poziom odnotowujemy u matek rodzących w stresie i bólu (dlatego podanie tego hormonu ułatwia poród). Musimy przyjąć, że matka podlegająca w okresie ciąży chronicznemu stresowi, „ustanowi” niski poziom oksytocyny u dziecka. Działa tu efekt huśtawki: im więcej adrenaliny (czyli stresu rodzącego reakcję „walcz lub uciekaj”), tym mniej oksytocyny. W rezultacie, nawet jeśli później w dzieciństwie odstawimy miłość od rodziców – a w życiu dorosłym od drugiej osoby w związku – to nie możemy jej odczuć. Stłumienie bowiem zablokowało naszą zdolność przyjmowania, nawet jeśli tym wkładem z zewnątrz jest miłość. Krótko mówiąc, wczesne stłumienie niweczy późniejszą miłość rodziców, blokując jej dostęp. Może ono powstać jeszcze przed narodzeniem, gdy chronicznie zaleźniona matka indukuje w dziecku lęk, co ujemnie wpływa na zdolność produkcji ważnych hormonów. A potem zastanawiamy się dlaczego nasze dziecko jest takie niespokojnie, że nie może sobie znaleźć miejsca, a przytulanie go nie koi?

Istnieje wystarczająco wiele dowodów, że tętno noworodka, temperatura ciała, jego oddech są sterowane przez matkę. Jeśli matka jest kocha noszone dziecko i jest pełna troski wobec niego po urodzeniu, wywiera na nie pozytywny wpływ, a także właściwie ustawia jego tętno i ciśnienie krwi. Każde zaniedbanie, nadużycie lub porzucenie zmienia biochemię dziecka, nieraz na stałe. Lęki i depresja matki w czasie ciąży zmienia poziomy seksualnych hormonów noworodka, prowadząc łatwo w przypadku chłopca do zniewieścienia w późniejszym życiu. Nabiera on podatności na zranienie jeszcze w łonie matki i będzie bardziej wrażliwy na brak miłości w niemowlęctwie i dzieciństwie. A jeśli przy tym ma zimnego, niedostępnego ojca, może stać się homoseksualistą, podczas gdy odporniejszy organizm zachowa heteroseksualną orientację. Musimy zrozumieć, że powyżej pewnego poziomu stresu, podatności na zranienie, traumy lub bólu powstaje przeładowanie, które kanalizowane jest następnie jako symptom. W tym sensie możemy uważać homoseksualizm za symptom, ponieważ występuje ukryta, feminizująca tendencja, która ujawnia się w zachowaniach homoseksualnych wywołanych wczesną traumą, na przykład brakiem miłości ojca. Jeśli ta miłość jest, symptom pozostanie tylko jako ukryta tendencja.

Kiedy samicom nornic stepowych podawano zaraz po narodzeniu steroidy (hormony) stresu, wykazywały one później wyraźniej zachowania właściwe samcom, jak budowanie gniazd. Większości z nas nie trzeba wstrzykiwać hormonów stresu; stres przeżywany w macicy i zaraz po narodzeniu czyni to samo, mogąc powodować u kobiet przerost cech męskich. Wygląda to tak, że cokolwiek wydarza się w okresie płodowym ma konsekwencje rozciągające się na całe życie, podczas gdy to, co wydarza się po narodzeniu, zdaje się powodować mechanizmy kompensacji, prowadzące do skażenia ich skutków. Dlatego narkotyki podawane matce w ciąży wywierają trwały wpływ na dziecko, bż© odwrotna yalea podawane niemowlęciu lub dziecku nie zmieniają jego neurobiologicznych „ustawień”. Im wcześniej to się dzieje, tym trwalsze jest wdrukowanie i jego fizjologiczne efekty.

Możemy myśleć, że iniekcja substancji jest czymś szczególnym, jednak te same procesy chemiczne zachodzą w organizmie w sposób naturalny. Aby zwiększyć poziom oksytocyny u zwierzęcia możemy mu ją wstrzykiwać lub możemy je głaskać i masować. Możemy wywoływać stres u kobiety w ciąży lub możemy podawać jej steroidy stresu – efekt fizjologiczny będzie zawsze taki sam, jak spod igły. Analogicznie, matka może ponieść poziom oksytocyny u dziecka poprzez stały, czuły i kochający kontakt z nim, tak iż będzie ono lepiej radzić sobie z przeciwnościami w życiu lub lekarz, który iniekcją uzyskuje tak samo kojący, jednak tylko chwilowy efekt. Matka „wstrzykuje” oksytocynę dziecku poprzez spojrzenie pełne miłości, lub mleko z piersi, które ma wysokie stężenie tego hormonu. Miłość, jakkolwiek się przedstawia, może być podawana z zewnątrz i jeśli jest „wstrzykiwana” w sposób naturalny i w odpowiednim czasie życia, utworzy człowieka zdolnego do miłości.

Gdy terapeuta pyta: „Czy jako dziecko byłeś kochany?” i mimo że „ustawieniach” bio i neurochemicznych mamy zapisaną wczesną zdradę lub porzucenie, zwykle się upieramy: „Oczywiście, że byłem!” Co innego jednak mówią nasze „ustawienia”: zaniżony poziom oksytocyny, zbyt wysoki hormonu stresu i cały poprzestawiany profil neurohormonalny. Ciało i jego fizjologia nie są w stanie kłamać. Być może nawet byliśmy kochani po urodzeniu, ale nosimy poważne urazy płodowe, których jesteśmy kompletnie nieświadomi.

Inny hormon, wazopresyna (antydiuretyna, ADH), która jest czynna w opiece nad chłopcami, pochodzi od ojców. Również ona ma efekt uśmierzający ból i pomaga zwierzętom podejmować ryzyko i eksplorację. Zablockowanie jej upośledzało natychmiast zachowania rodzicielskie. Z kolei wstrzyknięcie jej do mózgu samcom nornicy stepowej wyraźnie wzmagalo ich rodzicielskie zachowania. Bez tego hormonu także my nie potrafimy być kochającymi ojcami. Wazopresyna stanowi przeciwwagę dla oksytocyny, zwiększając u zwierząt poziom agresji i zachowań terytorialnych.

Ostatnio naukowcy prowadzili badania, wstrzykując gen antydiutertyny samcom nornicy stepowej, znanym z zachowań stadnych i wierności swoim partnerkom. W efekcie samce stawały się jeszcze bardziej towarzyskie, bardziej troszczące się o swoje towarzyszkę i spędzające z nimi więcej czasu. Generalnie były dla nich miłsze i bardziej zabiegające.

Zarówno oksytocyna jak i wazopresyna uczestniczą w rozwoju i kształtowaniu mózgu. Jeśli w tak wczesnym okresie, jakim jest życie płodowe, następuje trauma, dojrzewanie mózgu ulega upośledzeniu. Stąd pochodzi stare powiedzenie o „braku piątej klepki”. Cierpiący na tego rodzaju uszkodzenie mózgu, kształtuje się całkiem inaczej, także pod wpływem obu tych neurohormonów. Ponieważ właściwe ich poziomy i wzajemna równowaga mają kluczowe znaczenie w okresie organizowania się synaps i całej sieci nerwowej, grają one ważną rolę w rozwoju i dojrzewaniu mózgu.

Obecność obu tych substancji, mających podobną strukturę molekularną, daje się wyśledzić wstecz w ciągu milionów lat ewolucji. Widzimy z tego, że miłość i przywiązanie, łączące się z seksem i rozmnażaniem zawsze były ważne dla organizmów ssaków. Aktywność seksualna podnosi ich poziom: produkcja wazopresyny jest u szczytu wskutek podniecenia seksualnego, a oksytocyny – przy ejakulacji. Komórki wazopresyny koncentrują się w ciele migdałowatym – uczuciowym centrum mózgu. To miłość popycha nas do rozmnażania się, poprzez seks. Jeśli jest zbyt mało oksytocyny, nie następuje wiązanie się w parę; gdy nie ma przywiązania, nie ma miłości; a gdy nie ma miłości zagrożone jest przetrwanie. Jest ona kluczowym mechanizmem przetrwania, dlatego gra tak ważną rolę w stosunkach międzyludzkich i relacjach. Miłość podstawą przeżycia każdego gatunku.

Samce szczurów, którym w pierwszym tygodniu życia podawano wazopresynę, były potem bardziej agresywne wobec obcych. Ten wyzwalany w warunkach stresu hormon, może być zwalczony przez oksytocynę, co może wydawać się dziwne z uwagi na to, że obie substancje są podobne molekularnie i korzystają z tych samych receptorów. Wazopresyna gra rolę w określaniu preferencji partnerskich u samców, a w niektórych gatunkach zawiaduje wyborem konkretnej samicy. Jest jeszcze jeden zasadniczy element łączenia się w parę, który wiąże się z testosteronem. Testosteron podnosi poziom wazopresyny.

Kiedy się kochamy, ma to podłoże chemiczne. Stawiam hipotezę, że im, tym wyższy jest poziom oksytocyny. Prawdą może też być odwrotna zależność – im wyższy jest poziom oksytocyny, tym więcej miłości mamy do dawania. Bez wątplenia, miłość zmienia cały nasz fizyczny system i może być mierzona w wielu jego aspektach. To inna forma stwierdzenia, że miłość jaką otrzymujemy w

najwcześniejszych okresach życia wspomaga naszą zdolność do kochania i cieszenia się zdrowym seksem w dorosłości. Wynika z tego jednak też ukryty wniosek: nawet jeśli moglibyśmy przysiąc, że kochamy kogoś, nasza biochemia może nas zwodzić. A to następna lekcja: stres, ból i lęk są wrogami miłości; zżerają nasze zasoby chemiczne, które czynią nas zdolnymi o niej.

Badania dowiodły, jak wspomniałem, że gdy zwierzęta są głaskane po brzuchu, nie tylko więcej oksytocyny wydziela się w ich organizmach, ale i obniża się ciśnienie krwi. A co najważniejsze następuje przesunięcie dominacji z układu sympatycznego do parasympatycznego, który wraz z relaksem odpoczynkiem i regeneracją zaczyna pracować na rzecz przetrwania i dobrego zdrowia. Miłość koi i normalizuje. Jej brak oznacza nadciśnienie. W grupie naszych pacjentów po roku uwalniania bólu ciśnienie krwi spada średnio o 24 punkty w stosunku do początkowego. U zwierząt oksytocyna hamuje wydzielanie hormonów stresu znanych jako glukokortykoidy. Gdy organizm musi pracować w trybie czujności, wzrasta poziom lęku i spada poziom oksytocyny, której obecność jest ważna dla wydzielania serotoniny. Obie te substancje współpracują w nas przy kojeniu bólu.

Mleko matki bogate jest w oksytocynę, dlatego tak ważne jest karmienie piersią. Do mózgu ssącego dziecka płyną wtedy sygnały komfortu i uspokojenia. Badania wykazują, że także karmiące matki są spokojniejsze, bardziej towarzyskie, lepiej znoszą stres i monotonię i mają więcej kontaktu z dzieckiem skóra-skóra. Dziecko bez traumy porodowej, które od razu mogło ssać pierś, delikatnie masując ją ustami i rączkami, podnosi u matki poziom oksytocyny. To wzmacnia ich wzajemną więź i buduje jeszcze większą bliskość. Matki mają w efekcie więcej mleka i silniejsze uczucia macierzyńskie, co dla dziecka jest cudownym darem na całe życie. ("Alternatives." Sept. 2001. The Numbing Down of America. Page 21)

Jeśli u noworodka zwierzęcia powstrzymamy produkcję oksytocyny, nie pojawia się u niego preferencja matki ani bliskość z nią. A bez bliskości dziecko cierpi, być może na całe życie. Przywiązanie jest podstawową potrzebą. To ulica dwukierunkowa: obniżony poziom oksytocyny u dziecka nie pozwala mu czuć bliskości z rodzicem. Przytulane – nie będzie się cieszyć, ale wyrwać. Gdy matka rodzi, jej poziom tego hormonu dramatycznie wzrasta, wyposażając ją w zdolność do głębokiego kochania dziecka i część tej biochemii przenosi się na nie. To pokazuje, jak bardzo kluczowa jest miłość. Wnikała ona w nie jeszcze macicy, zakorzeniała się w nim chemicznie poprzez fakt bycia kochanym od poczęcia. Dokładnie tak; dziecko w łonie, jeśli jest kochane, czuje się kochane i zachodzi to w wymiarze biologicznym. Biologia przemawia potężnie, nawet jeśli jej przekaz jest sprzeczny z naszymi procesami myślowymi, które w toku ewolucji powstały dużo później.

Grupa matek, którym podano dziecko do piersi natychmiast po urodzeniu, wcześniej nawiązywała z nim kontakt emocjonalny i więcej okazywała mu fizycznej czułości, niż grupa kontrolna. Im silniejszą więź widać, tym więcej jest pod nią kontaktu niosącego miłość. Karmienie piersią i pielęgnacja noworodka jest jednym z jej wyrazów. Miłość i jej hormony to najlepszy środek ochronny – mentalny i fizyczny.

Oksytocyna odpowiada za większość ejakulacji, nie tylko tych seksualnych u mężczyzn, ale i „ejakulacji” mleka z piersi karmiących kobiet. Matka, która była kochana w dzieciństwie, będzie zazwyczaj mieć więcej pokarmu dla swego dziecka, niż inne, podobnie jak mężczyzna kochany od urodzenia będzie mieć bardziej aktywne nasienie. Brak miłości we wczesnym okresie łatwo ogranicza produkcję spermy.

Jak wspomniałem, podawanie oksytocyny zwierzętom ułatwia i wzmacnia ich uczucia macierzyńskie. Oczywiście, konieczność taką anuluje wcześniej otrzymana miłość. Jeśli podamy ten hormon owcy, będzie ona adoptować obce potomstwo, podczas gdy bez niego będzie jej odrzucać. Gdy zwierzę ssa matkę, ma wyższy poziom oksytocynę. Rezusy, które otrzymywały tę substancję, dawały swoim małym więcej dotyku, więcej cmokania w usta i więcej dogladającej uwagi. Zachowania naczelnych są analogiczne do zachowań ludzkich i ludzkiego mózgu, możemy więc na ich podstawie zrozumieć wiele mechanizmów własnego postępowania.

To, co i jak czujemy, nasze postawy wobec miłości, rodzicielstwa i przywiązania, w dużej mierze zależą od stanu hormonów, a ten z kolei może być podyktowany wyjściowym ustawieniem ich poziomów przez doświadczenia biegnące wstecz aż do macicy. To wyjściowe ustawienie zależy od rozmiarów otrzymanej miłości lub rozmiarów jej braku. Otrzymywana od początku życia miłość czyni nas zdolnymi do kochania na wszystkie następne lata. Zapewnia to tylko rodzic, który z czułością patrzy na swoje dziecko, odzwierciedla jego nastroje, pieści je i dotyka z miłością oraz słucha go z uwagą, będąc obecny. Możemy wpływem napomnień innych ludzi zmieniać swoją postawę wobec miłości, ale nie możemy w ten sposób trwale zmienić własnego stanu hormonów. To może terapia pierwotna.
