

HORMON LÁSKY

Představte si, že existuje elixír, který hory přenáší, po němž je svět krásnější a láska všude vřkol. A navíc je snadno dostupný a zcela zdarma. Stačí jen někoho obejmout nebo se podívat svému psovi do očí.

TEXT: MARTA FENCLOVÁ

Oxytocin bývá nazýván jako hormon důvěry, hormon lásky nebo dokonce hormon morálky. O oxytocinu bylo dlouho známé pouze to, že se ve velkém množství vyplavuje při porodu, který urychluje, a jeho původně řecký název lze také přeložit jako rychlý porod. Kromě toho má vliv na to, že matka vnímá vůni svého dítěte a rozezná ji od vůně jiných dětí. Snižuje hladiny stresu, upevňuje takzvanou připoutávací vazbu, tedy unikátní blízkost a těsnost mezi matkou a jejím dítětem. Podílí se ale také například na seznamování a ovlivňování počátku lidského vztahu, ale také na jeho udržení po delší dobu a na lidské reprodukci. Pomáhá navodit hlubší pocit intimity a blízkého vztahu a je společně s dopaminem a noradrenalinem považován za nejdůležitější při

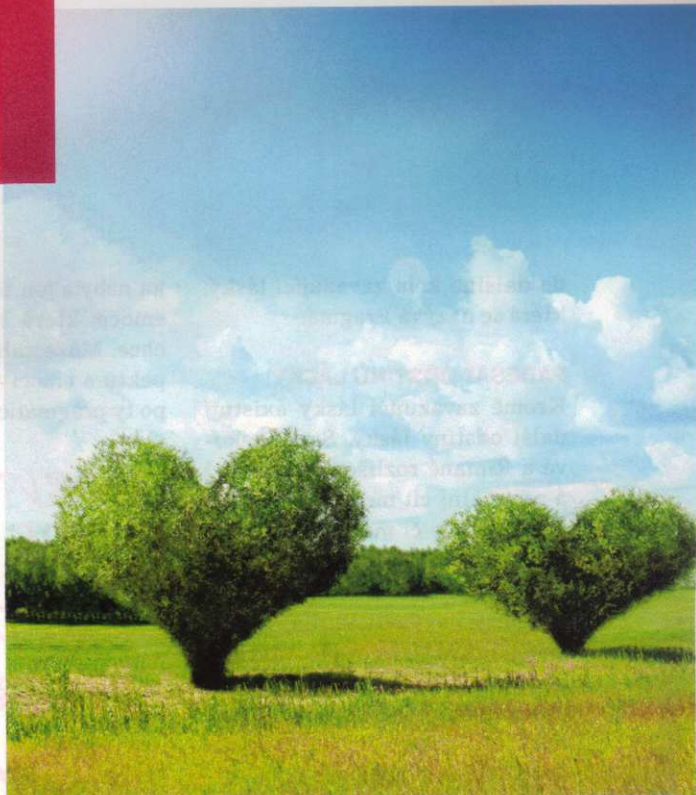
BEZ OXYTOCINU BYCHOM NEDOKÁZALI BÝT LASKAVÍ, PEČUJÍCÍ A SOCIÁLNÍ.

vytváření lidských vztahů. Hladina oxytocinu se výrazně zvyšuje při sexuálním vzrušení a je základním faktorem pro dosažení orgasmu. Vědci se domnívají, že právě proto je pouto mezi páry, které mají častější sex, pevnější. Oxytocin podporuje důvěru a empatii a může se vytvářet i při vztahu mezi těmi, kteří si nejsou příbuzní. Bez oxytocinu bychom nedokázali být laskaví, pečující a sociální, neuměli bychom se vcítovat, věřit, milovat. Vědci tvrdí, že se tento zázračný hormon vytvořil z původní lidské potřeby žít v tlupě. Lovci a sběrači cestovali a žili ve skupinách, a než se člověk naučil žít pouze v páru, uplynulo nějakých 35

milionů let, což je poměrně slušná doba, aby na to lidský organismus, respektive mozek, nějak zareagoval. Role oxytocinu při vytváření párového vztahu se tedy s největší pravděpodobností vyvinula z předchozího života lidí ve skupině.

JE MI S TEBOU FAJN

Pro své téměř zázračné a neomezené schopnosti je oxytocin oblíbeným objektem nejrůznějších výzkumů a pokusů. Například americká endokrinoložka Sue Carterová zkoumala mozek hrabošů polních, aby zjistila příčinu jejich mimořádné partnerské věrnosti. Hraboši polní žijí po spárování se svým partnerem po zbytek života a společně se starají o potomky, což je v říši savců dost neobvyklé. Když vědkyně hrabošům dodala do mozku dávku oxytocinu, vytvářeli svazky ještě rychleji, než je u nich obvyklé. Po zablokování receptorů oxytocinu se naopak začali libovolně pářit mezi sebou a pevnější pouta nevytvářeli. Vědkyně pak porovnávala mozky hrabošů polních s jejich méně monogamními příbuznými a zjistila, že u věrnějších hrabošů se oxytocinové receptory překrývaly s receptory jiného hormonu – dopaminu – v oblasti mozku zvané nucleus accumbens, které je považováno za jedno ze základních mozkových center radosti, zatímco u méně věrných byly oxytocinové receptory jinde. Dopamin souvisí s žádostivostí a vyhledáváním a spojení oxytocinu s dopaminem vyvolává při vytvoření partnerských svazků u hrabošů polních příjemné pocity. Dobrá zpráva je, že u lidí se také oxytocinové receptory vyskytují v oblastech mozku, které jsou bohaté na dopamin, takže seznamování a vytváření svazků nám stručně řečeno dělá dobře. Jedna ze studií dokonce tvrdí, že mozková činnost se při pohle-



du na fotografii milované osoby velice silně podobá mozkové činnosti lidí pod vlivem kokainu. Oxytocin podle vědců prostě pracuje ve spojení s přirozenými tělesnými opiáty. Zatímco hormon vyvolává puzení k vytváření sociálních vazeb, opiáty zajišťují hřejivý pocit, který pak v blízkosti milovaných osob cítíme.

MAGIE PSÍCH OČÍ

Podobné výzkumy prováděla antropoložka Catherine Crockford u volně žijících šimpanzů. Sledovala sociální chování tlupy v západní Ugandě a ve volných chvílích sbírala moč 33 dospělých samic a sameců, ze které pak odečítala hladiny hormonů v těle dotyčného jedince. Stejně jako v ostatních výzkumech se i v tomto případě potvrdilo, že vyšší hladiny oxytocinu v moči měli šimpanzi, kteří byli sociálněji, rituálně se „čistili“ s přáteli, a to bez ohledu na jejich příbuznost, přičemž pohlaví ani délka tohoto takzvaného sociálního čištění nehrála roli. Oxytocin zde opět účinkoval jako účinné lepidlo sociálních vztahů. Při pozorování sociálního chování myši vědci vycházeli z prostého předpokladu, že stejně jako lidé se i myši budou raději vracet na místa, kde se cítily lépe. Pro výzkum pak využili „domeček“ sestávající ze dvou místností oddělených dveřmi. Myši strávily nejdříve 24 hodin v jedné místnosti společně s ostatními, poté 24 hodin ve druhé místnosti, kde byla myš sama nebo jich tu bylo méně. Třetí den dostaly myši svobodu výběru a vědci pozorovali, kterou z místností si zvolí samy. Neomylně zamířily do té, kde mohly strávit den společně a kde se díky přítomnosti ostatních myší cítily dobře. Potřeba sociálního kontaktu s ostatními ale mizela, jakmile byly zablokovány oxytocinové receptory.

Jisté je, že se oxytocin vyplavuje ve větší míře při harmonických lidských vztazích. Harmonické pocity ze vzájemné přítomnosti ale člověk zažívá například i momentě, kdy hladí svého psa, a dokonce i v momentě, kdy se mu jen dívá do očí. Psychiatr Radkin Honzák ve svém článku Šňupněte si pejska! upozorňuje na bádání japonských zoologů a neurovědce, kteří zjišťovali, jak se bude u člověka měnit množství oxytocinu v době, kdy si se svým psem přítelem budou hledět do očí. Závěr? Interakce mezi psem a člověkem zvyšuje hladinu oxytocinu. Pokud je vztah mezi zvířetem a člověkem dost těsný, dokážou „psí oči“ v člověku vyvolat tuto neurochemickou reakci.

JSI TAK SEXY!

Izraelští psychologové zjišťovali, co udělá hormon lásky s ženskou a mužskou psychikou, a dobrovolníkům poskytli dávku oxytocinu nosním sprejem. Zatímco u žen vyvolala dávka oxytocinu touhu po sblížení a přátelství, muži se snažili společensky zviditelnit

OXYTOCIN TAKÉ ZVYŠUJE VNÍMÁNÍ ATRAKTIVITY OSTATNÍCH LIDÍ.

a stoupnout na žebříčku, což vědcům dech nevyrazilo. Sociální psychologové dávno dospěli k závěru, že zatímco ženy jsou familiárnější a chtějí se družít, muži touží po postupu v kariéře a společenském uznání. Ženy byly mnohem přátelštější, méně náročné a méně úzkostné, zatímco muži byli pozitivnější ve svém chování a ochotnější se zapojovat. Oxytocin také zvyšuje vnímání atraktivity jiných lidí. Už po vdechnutí malé dávky ženy i muži potvrdili, že vnímali ostatní lidi jako pohlednější, přitažlivější a více sexy. Vědci z Bristolské univerzity potvrdili, že čím více hormonu lásky dotyční měli, tím atraktivnější jim protějšek připadal. Zajímavým zjištěním pak bylo, že oxytocin působil bez ohledu na sexuální orientaci. Heterosexuální muži hodnotili po vdechnutí spreje jako atraktivnější a příjemnější ženy i muže. Stejně jako ženám přišli atraktivnější muži i ženy.

Báječných účinků využili obchodníci a vrhli na trh nosní sprej s oxytocinem. Stačí pár vstříknutí a z nesnesitelného žvanila na baru se může stát zábavný a přitažlivý společník. K dostání je i sprejový přípravek Liquid Trust neboli Tekutá důvěra, který také obsahuje oxytocin a podle výrobce dokáže vyvolat přátelskou atmosféru a pocit důvěry mezi obchodními partnery. Stačí jen před zahájením jednání rozstříknout do prostoru... ■

CO DOKÁŽE OXYTOCIN?

- Boří sociální bariéry, zvyšuje sebevědomí, navozuje pocit důvěry. Podle nejnovějších studií se může stát oxytocin účinnou látkou při léčbě plachosti, sociální úzkosti, fobiích, poruchách nálad, a dokonce při léčbě autismu.
- Vyšší hladiny oxytocinu zmírňují bolest.
- Podle výzkumů by mohl pomoci při boji s nadváhou. Laboratorní myši, kterým chyběl oxytocin, začaly přibývat na váze, i když dostávaly stejnou dávku stravy jako ostatní myši. Přebytečnou váhu ztratily v momentě, kdy jim byla hladina oxytocinu opět zvýšena.
- Oxytocin působí příznivě při stresových situacích, protože snižuje hladinu stresového hormonu kortizolu a krevní tlak.
- Podle dalších výzkumů úzce souvisí hladina oxytocinu s empatií. Infuze oxytocinu podle jedné ze studií dokázala přimět člověka, aby daroval až 80 % svých peněz neznámému člověku.