

*Od strachu  
k láske*

Z anglického originálu

FROM FEAR TO LOVE By B. Bryan Post, Published by Post Institute  
& Associates, LLC, Palmyra VA, [www.postinstitute.com](http://www.postinstitute.com)

© 2015 B. Bryan Post

Preložila Mária Tiňová, 2015

Ilustrácie použité z originálu od Marka Trottera, MTT Illustrations

Odborne a jazykovo spolupracovali: Danka Žilinčíková, Zuzana Mojžišová,  
Lucia Žiaková, Martin Žiak, Denisa Ničíková a Ľubica Vyhnánková



**návrat**

Vydalo občianske združenie Návrat, 2015

# ***Od strachu k láske***

*Výchova náročných adoptovaných detí  
a detí v pestúnskej starostlivosti.*

*Účinné aj pre deti s diagnostikovanými ťažkosťami  
(napr. ADHD, poruchami pripútania, ...)*

**B. BRYAN POST**

## Namiesto obálky

... chcela by som o tejto knihe napísať stručne a jasne, presne tak, ako je ona sama napísaná. Keď sa mi dostal do rúk slovenský preklad *Od strachu k láske*, mala som pocit, že som konečne v správnom čase na správnom mieste. Bryan Post napísal tak úžasne stručne a jasne tie najdôležitejšie fakty o tom, čo sa stane dieťaťu, keď ho po pôrode oddelia od jeho matky, či už na pár hodín, na pár dní alebo navždy. Ako to ovplyvní jeho vývin, nadväzovanie vzťahov a zvládanie rôznych situácií v jeho ďalšom živote. Fakty, o ktorých som hlboko presvedčená, ale mnohí rodičia, a žiaľ, aj mnohí odborníci u nás ich zatiaľ nepoznajú alebo neprijímajú. V tejto knihe sú vysvetlené s takým hlbokým pochopením detskej duše a s takou láskou, že môžu presvedčiť mnohých. A verím, že naozaj presvedčia.

V práci sa stretávam s opustenými deťmi, s adoptívnymi a pestúnskymi rodinami a doma sa každý deň snažím byť láskavou matkou svojim dvom deťom (nie vždy s rovnakým úspechom). Aj preto si myslím, že táto kniha je vzácny dar pre všetkých rodičov, náhradných aj biologických. A mala by byť povinnou literatúrou pre odborníkov, ktorí o deťoch rozhodujú a sú súčasťou ich životných príbehov (pôrodníkov, pediatrov, sociálnych kurátorov, riaditeľov detských domovov, vychovávateľov, učiteľov...). Ďakujem z celého srdca Mr. Post.

Lucia Žiaková, psychologička, Návrat

Som rada, že Návrat – vďaka spolupráci s Máriou Tiňovou (ktorá pôvodný text preložila a komunikovala s autorom tejto knihy), Luciou Žiakovou (ktorá sa pozrela na preložený text okom slovenskej psychologičky) a Zuzanou Mojžišovou (ktorá text upravila, aby bol jazykovo správny) – ĎAKUJEME! – prináša po publikácii *Nádej na uzdravenie – Sprievodca pre rodičov v oblasti traumy a pripútania* (vydal Návrat 2012) ďalšiu vynikajúcu knihu, s ktorou je spojený akýsi univerzálny príbeh. Vyzerá to, že je jedno, v akej krajine je dieťa opustené... Vždy to preň znamená v zásade to isté a vždy potrebuje tú istú pomoc. Nesmierne veľa porozumenia a bezpečný dlhodobý vzťah minimálne s jednou osobou. A dostupnú odbornú pomoc a podporu pre danú osobu. A aj pre seba.

Dana Žilincíková, sociálna poradkyňa a terapeutka, Návrat

*Venované mojej mame, Opal Postovej  
a môjmu zosnulému otcovi, Billie R. Postovi (1941 – 2004)  
za to, že si ma priniesli domov, kde sa ma snažili  
vychovávať, ako najlepšie vedeli, napriek tomu,  
že nerozumeli mojim hlbším emocionálnym potrebám.  
Tento nedostatok porozumenia vyvážili tým,  
že mi stále poskytovali nepodmienečnú lásku,  
podporu a povzbudenie.  
Sú to najlepší rodičia, akých mi Boh mohol dať.*

*Túto knihu som napísal pre všetkých adoptívnych rodičov..*

*Zvlášť ďakujem Davidovi Strainickovi, dekanovi BryanPostU,  
našej online vzdelávacej spoločnosti ([www.bryanpostu.com](http://www.bryanpostu.com))  
a riaditeľovi pre študijné plány za zozbieranie úvodných citátov  
a zhrnutie kľúčových bodov pre každú kapitolu.*

## Predslov

Keď sedím a premýšľam o tom, ako som si ustrašene a zároveň šťastne predstavovala, že sa konečne stanem matkou dieťaťa, po ktorom som tak túžila, pomyslím si: „Keby som len vtedy vedela to, čo viem TERAZ!“ Volila by som úplne iný štýl výchovy! Nemala som tušenie, aký emočný tobogan ma ako adoptívneho rodiča čaká.

Pamätám si, aké bolo krásne, držať moje dieťaťko prvýkrát v náruči. Moje srdce prekypovalo hrdosťou. S mojím milovaným zosnulým manželom Billom sme nášmu synovi dali meno Bryan. O rok neskôr sme si adoptovali dcéru Kristi. Aj keď sme teraz všetci citovo prepojení, naša cesta bola plná stresu a emočnej bolesti.

O výchove detí s mimoriadnymi citovými potrebami sme nemali ani tušenia. O veľa rokov neskôr, o veľa prekonaných prekážok a bezsenných nocí, sa teraz dokážem pozrieť späť a odpustiť si veci, ktoré sme s manželom nevedeli. Snažili sme sa, ako sme najlepšie vedeli a som si istá, že aj vy. Ku všetkým bolestivým spomienkam patria aj tie pekné, naplnené smiechom, hrdosťou a vďačnosťou. Lúbim svoje deti a vždy som ich ľúbila.

Som na môjho syna taká hrdá! Napriek všetkému peklu, čo vedel narobiť ako dieťa, vyrástol z neho anjel. Upokojuje ma, keď si uvedomím, že sme intuitívne robili veľa vecí dobre. Jedna vec, ktorú mi povedal a ja sa o ňu chcem s vami podeliť, je – nikdy to so svojím dieťaťom nevzdávajte, bez ohľadu na to, čo sa stalo a čím prechádza. Pokiaľ nám Boh dáva vzduch na dýchanie, je tu nádej.

Prijmite slová naplnené múdrosťou, porozumením, nadšením a vhladom, ktoré vám môj syn pripravil a choďte dobyť srdce svojho dieťaťa.

Ako som napísala vyššie, keby som VTEDY vedela to, čo viem TERAZ, môj syn by vám možno teraz nemohol ponúknuť túto knihu. Takže – nie som naplnená lútosťou, iba nádejou pre vás a vaše deti.

God Bless,

Opal Post

Mama Bryana Posta a Kristi Post – Plew, babka Mikalaha, Marley, \*Zelija-ha, Kataliny a Zeliaha

(\*Zelijah, najstaršie dieťa mojej dcéry Kristi, sa stal aj mojím adoptovaným synom. Tak som sa stala jedným z mnohých starých rodičov, ktorí vychovávajú svoje vnúča. Nech Boh zvlášť požehná starých rodičov, čo sú rodičmi!)

## **Predslov k slovenskému vydaniu**

Tento predhovor k slovenskému prekladu knihy *Od strachu k láske* píšem s veľkou nádejou. Ako spisovateľ si nemyslím, že človek píše s úmyslom zmeniť čo len jeden život. Skôr sa nazdávam, že je to akési hlboké vnútorné nutkanie podeliť sa, aj keď to zdieľanie znamená premeniť myšlienky na slová a dať ich na papier. Vznik tejto knihy podnietila prednáška, ktorú som mal pred mnohými rokmi na konferencii *Psychotherapy Networker*. Niekoľko týždňov po prednáške mi zavola editor a povedal mi, že som dostal od účastníkov najvyššie hodnotenie z celej konferencie. Potešilo ma to, ale prešlo ešte veľa rokov a ja som nič s prezentáciou nespravil.

V tom čase som mal konštantne nabitý program prednáškami, konzultáciami a školeniami rodičov a terapeutov. Keď sme si konečne s mojimi partnermi, Dávidom a Susan, trochu vydýchli, rozhodli sme sa, že prednáška bude dobrým základom pre knihu, o ktorú sa môžeme podeliť s adoptívnymi rodinami. Netrvalo dlho a knihu sme dokončili. Ale jej príbeh sa tým nekončí.

O niekoľko rokov neskôr som prednášal v Anglicku a po prednáške ku mne prišla a predstavila sa dáma so silným prízvukom. Stručne mi povedala o tom, ako sa snaží byť rodičom a ako cíti, že jej Stresový model a rodičovstvo založené na láske pomohli a ako by sa o to chcela podeliť s inými rodičmi. Opýtala sa ma, či by to mohla preložiť pre rodiny v jej krajine - na Slovensku. Môžem povedať, že v deväťdesiatosem percentách prípadov, keď dám súhlas na nejaký projekt, neudeje sa nič. V zmysle lásky verím, že by sme mali byť otvorení zdieľaniu. Musíme chcieť dávať. Učím poslanstvo lásky, a aj keď sa mi často v každodennom živote nedarí kráčať v láske, aspoň sa snažím, ako najlepšie viem a povzbudzujem k tomu aj rodičov. Ak niečo zbabrete, oslávte to, lebo nabudúce to môžete spraviť lepšie! V konečnom dôsledku, toto sa snažíme naučiť aj naše deti, ale najprv ... najprv musíme začať u seba.

Tento úvod píšem preto, lebo Mária Tiňová nie je ako iní, čo o niečo požiadajú, keď sú plní nápadov a snov. Je hrdá, odvážna a silná. Nielenže *Od strachu k láske* preložila, ale pracuje na tom, aby bola knižka dostupná v celej krajine! A to mi dodáva veľkú nádej. Nádej, že slová obsiahnuté v tejto knihe, ktoré Máriu primäli k tomu, aby ma vyhľadala a vypýtala si povolenie na preklad, budú slovami, ktoré v tomto období najviac potrebujete.

Jedno viem iste. Láska je najmocnejšou uzdravovacou silou vo vesmíre. Bez nej niet žiadneho uzdravenia. Dúfam, že sa vám knižka bude páčiť a osloví vás v čase, keď to budete najviac potrebovať. Potom budem spokojný ja aj Mária. Študujte ju. Neuspokojte sa s tým, že ste ju prečítali. Je malá a stručná, môžete si ju strčiť do vrecka. Od začiatku do konca ju môžete prečítať za menej ako dve hodiny. Toto je cesta lásky. Jednoduchá. Nie ľahká, ale jednoduchá. Keď si ju naštudujete, posuňte ju prosím ďalej. Je to ako s láskou. Neprestaňte ju dávať.

Bentoville, Arkansas, 11. Február 2015

Vol'te si lásku,

Bryan Post

### **Poznámka pre slovenských čitateľov**

Pojem pestúnstvo (prípadne profesionálne pestúnstvo), používaný v predkladanej publikácii, vychádza z amerických reálií. Presné a úplné legislatívne vymedzenie, s ktorým autor pracuje (napr. aký je cieľ tohto pestúnstva, koľko času v ňom dieťa môže stráviť, aké pravidlá či postupy musia byť dodržané a kým atď.), nemáme k dispozícii.

Na Slovensku by v súčasnosti, podľa našich informácií, mohlo americkému modelu pestúnstva najvýraznejšie zodpovedať naše profesionálne rodičovstvo – rodinná forma ústavnej starostlivosti, a to hlavne technicky (svojou dočasnou a priechodnosťou).



## Obsah

<i>Predslov</i> .....	6
<i>Predslov k slovenskému vydaniu</i> .....	7
<i>Úvod</i> .....	10
<i>Čo znamená láska a strach</i> .....	12
<i>Čo to má spoločné so stresom?</i> .....	14
<i>Nepodceňujme rolu traumy</i> .....	16
<i>Schopnosť a neschopnosť sa ovládnuť</i> .....	22
<i>Oxytocínová odozva</i> .....	26
<i>Vek a úroveň pamäte</i> .....	28
<i>Skúmanie pod povrchom</i> .....	33
<i>Stresový model<sup>TM</sup></i> .....	34
<i>Klamanie</i> .....	36
<i>Kradnutie a sebapoškodzovanie</i> .....	40
<i>Agresívne správanie</i> .....	45
<i>Čo má spoločné chronické klamanie, kradnutie, podpalačstvo, zabíjanie zvierat a hromadenie jedla?</i> .....	47
<i>Spättná väzba</i> .....	49
<i>Trojfázová intervencia</i> .....	52
<i>Uzdravovanie prebieha doma</i> .....	54
<i>Nie záver, ale začiatok</i> .....	62
<i>Prílohy</i> .....	63
<i>Odporúčaná literatúra</i> .....	80
<i>O autorovi</i> .....	83

# Úvod

*„Váš vlastný strach bude príčinou najväčších problémov vo vzťahu s adoptovaným dieťaťom“*

Táto knižka je plná jednoduchých zásad, ktoré vám môžu pomôcť transformovať váš vzťah s adoptovaným dieťaťom. Ak ste sa práve stali adoptívnym rodičom, pomôže vám nastúpiť na tú najefektívnejšiu možnú cestu. Knižka napreduje rýchlo. Poskytne veľké množstvo informácií na malej ploche. Keď sa do nej prvýkrát začítate, budete ju chcieť prečítať od začiatku do konca tak rýchlo, ako sa len bude dať. Na druhý raz už budete čítať trochu pomalšie, aby ste mali čas na podčiarkovanie a zvýrazňovanie; potom ešte pomalšie a budú vám prichádzať na um vlastné myšlienky, situácie a koncepty. Prečítajte si ju ešte štvrtýkrát, aby ste sa presvedčili, že ste správne pochopili základné princípy a stali sa pre svoje dieťa pohodňou lásky a porozumenia.

Princípy popísané v knižke sú súčasťou novej rodičovskej paradigmy. Čo je to paradigma? Je to vzor, podľa ktorého tvarujete a žijete vlastný život. V slovníkoch býva paradigma definovaná ako: „Súbor predpokladov, konceptov, hodnôt a úkonov, ktorý vytvára spôsob, akým nazerá na realitu spoločnosť, ktoré danú paradigmu zdieľa...“ Zmeniť naše doterajšie predstavy



a presvedčenia môže byť výzvou, ale presne to je nevyhnutné, aby sme sa vedeli postarať o náročné adoptované deti.

Stará paradigma hovorí, že náročné dieťa je zlostné a snaží sa ovládať svoje prostredie, ale toto tvrdenie môže byť zavádzajúce. V skutočnosti je takéto dieťa uväznené v stave stresu a strachu. To spôsobuje, že sa mu jeho prirodzená telesná reakcia na strach úplne vymkne spod kontroly. Takýto plod, bábätko či dieťa, pochádza z mimoriadne stresujúceho prostredia alebo prežilo traumatickú udalosť, a toto všetko spôsobuje jeho ustráchanosť a prehnajúcu citlivosť na stres. Strach a stres potom vedú k prejavom správania, aké možno zažiť aj vy s vašim adoptovaným dieťaťom.

Keď sa snažíte začať používať túto novú paradigmu, musíte pochopiť jej základný princíp, t.j. že existujú iba dve základné emócie: láska a strach. Naše telo pozná iba tieto dve primárne emócie. Znamená to, že systém našej mysle a tela pozná iba prežitie (v zmysle boja o prežitie), alebo prosperovanie (v zmysle vzťahovania sa v sile vďaka láske – pozn. prekl.). Bruce Lipton, ktorý sa zaoberá biológiou na bunkovej úrovni, hovorí, že v strese sa bunkový systém stiahne do boja o prežitie. Musíme pochopiť, že vystresovať nás môže akýkoľvek zmyslový vnem. Hocičo, čo vidíme, počujeme, cítime, čoho sa dotýkame, čo chutnáme a dokonca aj zmena teploty, všetko môže byť katalyzátorom stresu. Keď sa systém tela a mysle stiahne do boja o prežitie, každá bunka v tele je v stave strachu.

Podľa vedca Josepha LeDouxa z Centra neurovied Univerzity v New Yorku, stav stresu má za následok zmätené a skreslené myslenie a potláča krátkodobú pamäť. Preto, keď sme vystresovaní, nemôžeme jasne premýšľať alebo si pamätať udalosti, ktoré sa prihodili v blízkej minulosti. Tieto zistenia samé o sebe majú obrovské dôsledky pre vaše deti, najmä ak zvažíme súčasný vzdelávací systém a to, ako stresujúco môže skúsenosť s ním pôsobiť na adoptované deti. Povedzme si to na rovinu, najväčšie problémy vášho vzťahu s dieťaťom sú spôsobené strachom. Najdôležitejšia vec, ktorou môžete zlepšiť váš vzťah s dieťaťom, je začať na neho nahliadať ako na dieťa plné strachu, citlivé na stres. Ak prinesiete tento pohľad do všetkých interakcií s ním, dynamika vášho vzťahu sa zmení.

A teraz pokračujte v čítaní, pretože nová paradigma, rovnako ako každý nový trik, sa učí ťažko. V niekoľkých nasledujúcich častiach vám ukážem, prečo musíme zmeniť naše myslenie, aby sme sa stali lepšími adoptívnymi rodičmi a poskytli našim deťom a aj sebe príležitosť na uzdravenie.



### KLÚČOVÉ BODY

V úvodnej časti sme sa venovali niekoľkým kľúčovým bodom:

1. Ako adoptívni rodičia často fungujeme v rámci starej paradigmy, ktorá vraví, že náročné dieťa je nahnevané a manipulatívne. Nová paradigma vraví, že náročné adoptované deti sú uväznené v stave stresu a strachu.
2. Existujú iba dve primárne emócie: láska a strach.
3. Keď je adoptované dieťa v strese, jeho krátkodobá pamäť je potlačená, a preto je jeho myslenie zmätené a skreslené.
4. Najväčší problém vášho vzťahu s adoptovaným dieťaťom je váš vlastný strach.

## Kapitola 1

# Čo znamená láska a strach

*„Vychovávať naozaj z pozície lásky vyžaduje obrovské množstvo času, energie, sústredenia a vedomej pozornosti“*

Emócia je energia v pohybe<sup>1</sup>. Prejavuje sa iba dvoma stavmi: prospievaním a bojom o prežitie. Oproti tomu „pocit“ je kognitívnym/rozumovým vnímaním emočného stavu. Znamená to, že váš mozog si preloží vnímanie zmeny

<sup>1</sup> V origináli slovná hračka - Emotion is energy in motion

energie ako pocit. Takže váš mozog zoberie vašu emóciu lásky a strachu a preloží si to ako „cítim sa šťastný“, „cítim sa nahnevany“, „cítim závisť“ atď. Pre veľa ľudí je to ťažké pochopiť, pretože si myslíme, že hnev je primárna emócia. Ale hnev vychádza zo strachu. Nenávisť tiež pochádza zo strachu. Aj závisť vychádza zo strachu. Premýšľajte o tom chvíľu.

Teraz si niečo povedzme o láske. Hoci o láske by sa dala napísať celá kniha, nedokážeme ju definovať. Budem sa snažiť poskytnúť aspoň základný rámec pre túto dôležitú a silnú súčasť procesu uzdravenia.

Láska existuje. Je to priestor všade okolo nás. Biblia hovorí, že láska a strach nemôžu existovať súčasne. Kde je jedno, nemôže byť druhé. Naše zmätené chápanie lásky pochádza z tradičného učenia a výchovných postupov, ktoré boli „založené na láske“. Väčšinu z nás učili, že láska je, keď niečo niekomu urobíme, pretože ho máme radi. Ako zvykol hovoriť otec: „Teraz ťa bijem, pretože ťa ľúbim a chcem, aby si sa naučil...“ Alebo: „Posielam ťa do izby bez večere, pretože sa musíš naučiť, ako sa máš správať pri stole a ako nás máš rešpektovať. Keby som ťa neľúbil, nezáležalo by mi na tebe.“ Tieto tvrdenia už ani nemôžu byť ďalej od pravdy o láske a jej skutočnom význame. Láska nie je niečo, čo urobíte niekomu. Láska je niečo, čo urobíte pre niekoho.

Učili nás, že prejavom lásky je aj bitka po zadku, kričanie, ovládanie, sila, moc, trest atď. To je ale len strach prezlečený za lásku. Prečo máme toľko problémov s láskou a zaľúbením, že len zriedkavo vieme, čo to vlastne je? Láska je pochopenie, pružnosť v postojoch, prijatie, tolerancia, trpezlivosť a vernosť. V láske je aj radosť, aj bolesť, obava a strachovanie sa, ale ak spočívame, v láske tieto stavy netrávajú dlho. Odchádzajú rovnako rýchlo, ako sa zjavili.

Láska existuje. Keď sa do niekoho zamilujeme, je to krásne a všeobjímajúce, ale čo sa stane potom? Snažíme sa ju uchopiť a ovládnuť. Snažíme sa privlastniť si tú osobu, pretože veríme, že ona v nás vytvorila ten príjemný pocit. Ale snaha zavesiť sa na lásku, privlastniť si ju a zajať ju, nás posunie k strachu. Potom nás už čaká iba prežívanie straty lásky.

Skutočne vychovávať z pozície lásky znamená venovať obrovské množstvo času, energie, cieľavedomosti a sústredenia tomu, aby sme sa naučili spočinúť v tom stave na dlhšiu dobu. Keď sa vám podarí urobiť posun od strachu k láske, vo vašich výchovných zásahoch a v spôsobe, ako sa budete prihovárať adoptovanému dieťaťu, bude viac ľahkosti. Váš vzťah bude plynúť hladšie a vaša dôvera a viera budú rásť mĺčovými krokmi.

Boh vám nedal adoptované dieťa, aby ste ho vymodelovali na svoj obraz. Dal vám ho, aby ste ho chránili, viedli a povzbudzovali, zatiaľ čo ho Boh formuje na človeka, akého chce z neho mať. Vašou úlohou je stále viac si

uvedomovať vlastný strach, aby ste ho mohli „predýchať“, porozumieť mu a spracovať ho. Dáva vám to príležitosť posunúť sa k láske. A tá je priestorom, v ktorom chcete vychovávať. V priestore, v ktorom dokážete rozoznať vlastný strach, budete rýchlejšie vnímať strach vášho dieťaťa. Keď dokážete postrehnúť, že správanie vášho dieťaťa je hnané stresom a strachom a nie kontrolovanou a vedomou neposlušnosťou, vo vašom vzťahu s dieťaťom prebehne prirodzená revolúcia lásky. Posuniete sa od starého k novému. Teraz sa pozrime, ako sa prejavuje stres a strach v živote vášho adoptovaného dieťaťa.

---

### KLÚČOVÉ BODY

V tejto časti sme sa zaoberali láskou a strachom a tým, ako tieto dve emócie vplývajú na výchovu našich detí.

1. Hnev pramení zo strachu.
2. Láska nie je to, čo robíte „niekomu“, ale to, čo robíte „pre niekoho“.
3. Vaším cieľom je postupne si uvedomovať vlastný strach.

## Kapitola 2

# Čo s tým má spoločné stres?

*„Deti, ktoré zažili traumy, budú na stres reagovať výrazne inak ako deti, ktoré traumy nezažili.“*

O strese počujeme pravidelne a dnes o ňom vieme oveľa viac než v minulosti. Deväťdesiate roky minulého storočia, nazývané aj dekádou mozgu, posunuli dopredu aj odbor neurovied vo vzťahu k duševnému zdraviu, psychológii a psychiatrii. V prelomových prácach autorov, ako Bruce Perry, Joseph DeLoux, Daniel Goleman, Daniel Siegel a mnohých ďalších, začíname vidieť bezprostredný skutočný dopad stresu a traumy na vyvíjajúci sa mozog. Ale akú úlohu zohráva stres pri výchove adoptovaných detí?

Stres je priamo v jadre vzťahov, najmä ak ide o výchovne náročné dieťa. Ako prvé musíme pri strese prijať to, že sa mu nedá vyhnúť. Druhým je fakt, že stres je pre náš život nevyhnutný. Je to pravda! Stresu sa nemôžeme vyhnúť, pretože nás udržuje pri zdraví. Aj smiech spôsobuje stav stresu. Hans Selye, otec stresu hovorí: „Stres je korením života.“ Pretože bez prežívania aspoň nejakej miery stresu by sme nemohli existovať. Nemohli by sme prekviatať ako živočíšny druh. Bruce Perry, skvelý neurovedec, ktorý je autorom niektorých významných prác v oblasti skúmania detí a traumy

hovorí, že všetci reagujeme na stres jedným z dvoch možných spôsobov: znížením, alebo zvýšením nášho vybudenia.

Zvýšenie vybudenia vedie k hyperaktivite, podráždenosti alebo agresii. Ak reagujeme na stres znížením nášho vybudenia, máme tendenciu utiahnuť sa, staneme sa mierne depresívnymi, a možno sa budeme zdráhať počúvať, čo nám iní radia. Napríklad vzdorovité dieťa je ustráchané dieťa so zníženým vybudením.



Adoptované deti zvyčajne zažívajú veľa stresu kvôli zvnútornenej dynamike odmietnutia a zavrhnutia, ktorými sú stimulované v tele matky, nehovoriac o množstve ďalších negatívnych udalostí, ktoré môžu nastať po narodení a budeme o nich hovoriť neskôr. Čo to všetko znamená? Správanie spôsobené zvýšením alebo znížením vybudenia pri adoptovaných deťoch je mnohokrát znásobené v porovnaní s inými deťmi.

Keď pracujete s deťmi s problémovým správaním, treba mať na pamäti, že tieto deti zažili traumu. Ako som spomenul v úvode, trauma znásobuje reakcie dieťaťa na stres, naplňa deti strachom a citlivosťou na stres. Je to jednoduchý a predsa výstižný spôsob ako pozeráť na adoptované dieťa, ktorý vám navyše umožňuje vidieť svet jeho očami.

### KLÚČOVÉ BODY

Je veľmi dôležité uvedomiť si úlohu, ktorú hrá stres pri výchove adoptovaných detí. Pamätajte na nasledovné:

1. Stresu sa nedá vyhnúť.
2. Stres je nevyhnutnou súčasťou nášho života.
3. Stres spôsobuje našim deťom znížené alebo zvýšené vybudenie.
4. Deti, ktoré zažili traumy, budú mať podstatne iné reakcie na stres ako deti, ktoré podobné zážitky nemajú.

## Kapitola 3

# Nepodceňujme rolu traumy

*„Keď sa vaše dieťa začne uzdravovať, iba ho počúvajte, podporujte a povzbudzujte.“*

Zadefinujme si, čo presne slovo „trauma“ znamená. Traumou je každá stresujúca udalosť, ktorá trvá dlho, presahuje naše možnosti alebo je nepredvídateľná, a potom keď takáto udalosť pokračuje bez toho, aby sme ju vyjadrili, spracovali a pochopili, stane sa z nej dlhodobá trauma.

Napríklad, dieťa bolo adoptované v ranom veku, povedzme, že hneď po pôrode. Mitch Gaznor, autor knihy *Sounds of Healing* (Zvuky uzdravenia) hovorí, že plod dokáže počuť už v štvrtom týždni tehotenstva. Thomas Verny, autor knihy *Secret Life of the Unborn Child* (Tajný život nenarodeného dieťaťa) zdôrazňuje, že už v druhom trimestri je dieťa schopné rozmýšľať o tom, čo sa odohráva vnútri a zvonka matrice. Obe knihy sú skvelými materiálmi pre pochopenie prenatálnych a perinatálnych procesov na hlbšej úrovni. Mnoho adoptívnych rodičov má tendenciu minimalizovať dopad pôrodu na adoptívne dieťa. Je to chyba. Pôrod môže byť pre dieťa traumatický už len tým, že spôsobil oddelenie od matky. Nezabúdajme, že toto dieťa počúvalo mamin tlkot srdca, počulo jej hlas a cítilo jej vôňu deväť po sebe idúcich mesiacov. Náhle sa všetko známe stratí a už nikdy sa to nevráti. Keď je adoptované dieťa odňaté od biologickej mamy, v systéme tela a v mysli dieťaťa sa vytvorí reakcia žiaľu a dochádza k mnohonásobným poškodeniam na fyziologickej úrovni.

Na žiali je význačné práve to, že spôsobí neurofyziologické narušenie mozgových a telesných systémov. Koľko bábätiok má príležitosť vyjadriť, spracovať a pochopiť túto traumy? Nie veľa. Možno budú plakať, ale to ťažko nazveme spracovaním a pochopením. Ako adoptované dieťa rastie,



adoptívni rodičia môžu jeho žiaľ a túžbu po biologickom rodičovi nevedome podceňovať. Tento žiaľ alebo túžbu svojho dieťaťa po biologickom rodičovi často vnímajú ako svoje rodičovské zlyhanie. Toto je ďalšia chyba v úsudku. Odráža vnútornú neistotu a strach rodičov viac než čokoľvek iné.



POČUJEM ŤA!...

Zamyslite sa nad tým, čo cítite, keď myslíte na žiaľ svojho dieťaťa, ktorý mu spôsobila strata biologického rodiča. Pociťujete vinu, smútok alebo hnev? Zväčša je to celá zmes pocitov a všetky pramenia z vášho vlastného strachu. Keď prijmete svoje pocity, dovoľte dieťaťu, aby urobilo to isté. Najlepšie je jednoducho povedať: „Môj milý, chápem, prečo to tak cítiš.“ Alebo: „To je normálne mať takéto pocity, určite ti je smutno.“ Dovoľte svojmu dieťaťu žiaľiť. Pevne ho objímte, keď začne plakať a pýtať sa. Nemusíte poznať všetky odpovede, možno ani jednu. Iba dieťa počúvajte, podporte a povzbudte ho, aby rozprávalo ďalej. Toto je prvý krok k tomu, aby ste umožnili dieťaťu žiaľiť. Keď môže konečne proces žiaľu začať, bude už ďalej postupovať vlastným tempom a vaše adoptované dieťa sa môže uzdraviť a celkom vám dovoliť, aby ste ho milovali bez toho, že by vám kládlo nejaký odpor.

Pamätajte si, že žiaľ je pre adoptované dieťa prirodzeným procesom. Príliš často sa stáva, že tomuto procesu nedovolíme, aby sa uskutočnil, pretože robíme dobre mienené, ale protirečivé vyhlásenia. Napríklad: „Milý môj, my ťa ľúbime a keby tvoja mama nedovolila, aby si bol adoptovaný, nikdy by sme ťa nespoznali.“ Alebo: „Ale teraz si môj, ja ti nestačím?“ Ešte horšie sú takéto vyhlásenia: „Prečo by si chcela naspäť svoju mamu? Prečo pre ňu plačeš? Ona ťa nechcela!“ Takéto vyhlásenia nepomáhajú vášmu dieťaťu, aby sa uzdra-

vilu. Vyjadrujú vašu neistotu. Uvedomte si tieto pocity sami pre seba, ale nedovoľte, aby váš strach bránil uzdraveniu dieťaťa. Je to jediný spôsob, ako môžeme dieťaťu pomôcť prekonať traumy zo straty jeho biologických rodičov.

Už som hovoril, že trauma je definovaná ako stresujúca, dlho trvajúca udalosť, ktorá presahuje naše možnosti a je nepredvídateľná. V rámci tejto definície rozlišujeme tri druhy traumy:

1. traumatický stres, ktorý vzniká zo zanedbávania alebo fyzického, sexuálneho či emocionálneho zneužívania,
2. trauma zo šoku, ktorá vzniká napríklad pri bombardovaní, autonehodách, zemetraseniach a iných okamžitých nepredvídateľných udalostiach,
3. vývinová trauma, kde sa traumatické stresory vyskytli v detstve a spomalili vývinový rast (môže k nim patriť aj trauma zo šoku).

Adoptované deti väčšinou zažili aj traumatický stres, aj vývinovú traumy. Adopcia, obdobie pred adopciou a po adopcii – to sú traumatické skúsenosti. Predadopčnými stresovými faktormi môžu byť: pôrodná trauma, zneužívanie drog, odmietnutie, násilie, podvýživa. Všetko sú to mimoriadne stresujúce a traumatické udalosti.

Postadopčné faktory často zahŕňajú: zneužívanie, zanedbanie a časté zmeny, ale aj mnohé iné zážitky. Ak adopcia „nezafunguje“, dieťa sa môže vrátiť do domova alebo putovať z jednej pestúnskej rodiny do druhej<sup>2\*</sup>. **Sťahovanie je jednou z troch najstresujúcejších udalostí, ktoré v živote zažívame ako dospelí.** Ako veľmi stresujúce teda musí byť časté sťahovanie pre deti? Pridajte si k tomu ešte žiaľ a stratu, s ktorou sú spojené. Pochopíte, prečo môžu spôsobiť traumy.

Tu je príklad:

Na začiatku jednej z mojich prednášok mi jedna mama povedala:

„Som tu, pretože môj syn sa pokakáva. Má 11 rokov a každý deň sa pokaká do nohavíc. Až teraz akceptoval, že bude nosiť do školy plienky.“

Povedal som jej:

„Povedzte mi niečo o jeho minulosti.“

„Adoptovali sme ho, keď mal 4 roky,“ odpovedala. „Od narodenia do štyroch rokov chodil tam a späť medzi mamou a našou rodinou, pretože štát sa snažil vrátiť ho jeho matke. Tam a späť, tam a späť, tam a späť. Jeho biologická matka brala drogy, vyšla z väzenia, štát sa snažil dať ich dokopy,“ pokračovala adoptívna mama. „Keď mal dva roky, už-už sme ho naučili chodiť na nočník, ale jeho matka vyšla z väzenia a zobrali nám ho. Potom keď mal štyri, odobrali jej práva a adoptovali sme si ho.“

2 \* Pozri Poznámka pre slovenských čitateľov

Adoptívna mama trvala na tom, že jej syn sa pokakáva úmyselne.

„Vy tomu nerozumiete,“ povedala mi, „snaží sa nás ovládať a manipulovať. Keď sa pokaká, akoby nám hovoril: ‚Kakám na vás, mama, oco. Máme akceptovať také správanie?‘“

Rozhodol som sa nebojovať s jej skostnateným presvedčením (stará paradigma) a navrhol som, aby sme pokračovali v prednáške. Myslel som, že snád ju niečo neskôr osloví. Počas prestávky som pustil video a chcel som sa nejako k tejto mame priblížiť. Po prestávke som teda vyšiel znova pred rodičov a povedal som:

„Niečo vám navrhнем, mamička. Ak ste ochotná so mnou telefonicky spolupracovať dva týždne, zaručujem vám, že sa váš syn bude pokakávať menej, alebo celkom prestane.“

Ona povedala: „To znie výborne, ale vy ste určite riadne drahý.“

Odpovedal som jej: „No, to som, ale urobím to zadarmo. Jediné, čo od vás budem chcieť, aby mi ľudia v publiku mohli po dvoch týždňoch zavolať a ja im poviem, či to bolo úspešné alebo nie.“

Súhlasila, tak som jej povedal, aby za mnou prišla osobne po skončení prednášky.

Po tom, ako si vypočula moju prednášku až do konca, prišla ku mne a povedala:

„Vy mi chcete tvrdiť, že môj syn sa pokakáva, pretože sa bojí?“

Vyhĺkol som: „Áno! Aleluja! Pochopili ste to!“

„Hovoríte, že nás tým nechce ovládať a manipulovať?“

„Presne tak,“ odpovedal som plný empatie.

„Hm, ja vám neverím!“ povedala.

Priznávam, že dotyčná matka ranila moje ego a začal som zúfalo premýšľať, ako jej problém väčšmi priblížim. A tak som riadne tresol do stola – BUM! Čo myslíte, že spravila? Odskočila!

Povedal som jej: „Vidíte, ako ste odskočili? Chcem, aby ste sa ovládali.“

Znova som riadne tresol do stola – BUM! Znova poskočila, na čo som povedal:

„Ale nie, tak teraz už vážne, chcem, aby ste sa ovládali.“

Poriadne som sa rozohnal, prišiel až úplne blízko k nej a vrazil som znova do stola – BUM!

Konečne povedala: „Dobre, dobre, už chápem!“

„Váš syn zažíva toto isté,“ povedal som jej. „Kvôli zažitej traume je veľmi citlivý na všetko, čo vníma ako hrozbu.“

Prečo? Súčasťou nášho mozgu je aj jedno malé centrum, ktoré sa volá amygdala – náš mozgový receptor strachu. Nervové vlákna prechádzajúce

amygdalou idú cez miechu. Hádajte, kde končia. V črevách! Preto máme niekedy pocit, že nám skrúca črevá, keď sa bojíme. Preto môžeme našu intuíciu cítiť „vo vnútornostiach“. Preto máme podráždený žalúdok, keď sme nervózni. Nervové obvody z amygdaly nám idú rovno do brušnej dutiny a spôsobujú všetky tie veci, čo prežívame, keď sa dostaneme do ohrozenia alebo do situácie vyvolávajúcej strach.

Takže, keď niečo prešlo amygdalou syna tejto ženy – BUM! Pokakal sa. Keď mal dva roky, zobrali ho naspäť k jeho biologickej mame tesne predtým, ako sa naučil chodiť na nočník. Takže ho vlastne nikto poriadne nenaučil chodiť na nočník.

„To je naozaj zlé,“ povedal som jeho mame, „že váš syn sa pokaká práve vtedy, keď sa má presunúť z jednej triedy do druhej.“

Povedala: „Presne tak!“

„Nielen to,“ pokračoval som, „pokaká sa, aj keď cestujete autom a navrhnete, že sa zastavíte v nejakej reštaurácii,“

Povedala „Naozaj, je to presne tak!“

Začínal som sa cítiť ako kazateľ.

„A nielen to,“ pokračoval som, „je to až také zlé, že niekedy sa hrá v obývačke s kamarátmi, povie vám: ‚Mami, ideme do záhrady!‘ – a pokaká sa.“

Povedala: „Áno, je to presne tak!“

Ten chlapec mal traumou spojenú s presunom a zmenou.



„Ak chcete synovi pomôcť,“ povedal som jeho mame, „musíme redukovať presun a zmenu. Musíme mu pomôcť, aby tomu porozumel a uvedomil si to. Musíme povedať: ‚Synček, prvé roky tvojho života boli plné chodenia tam a späť, tam a späť, tam a späť. Teraz zakaždým, keď musíš ísť niekam tam a späť, preľakneš sa a pokakáš sa. A nielen to, nikto ťa poriadne nikdy nenatrénoval chodiť na nočník.‘ Takže ho musíme konečne naučiť pýtať sa na záchod a zaviesť mu nejaký režim, aby sme ho oslobodili od strachu, ktorý spúšťa jeho amygdalu a fyziologickú reakciu, ktorá končí pokakaním. Jednoduché, nie?“

Žiaľ, túto mamičku som už viac nestretol, takže neviem, či sa to tomu chlapcovi niekedy podarilo.

Hovorím vám túto príhodu z troch príčin. Naozaj mi záleží na deťoch a rodinách a viem, že táto rodina a dieťa sa naozaj trápili. Viem, že zmena paradigmy je ťažká a môžeme sa jej obávať. No a po tretie; viem, že to funguje. Viem to, videl som to fungovať už veľakrát.

Táto mama bola zamknutá v istej paradigme. Myslela, že správanie jej syna bolo plné zlosti, ovládajúce a manipulatívne. Nevieme pochopiť, že keď sa bojíme, všetci sa snažíme ovládať a manipulovať. Pokúšame sa dostať veci pod kontrolu. Je to pud sebazáchovy. Ak som vystresovaný a vystrašený, mám pocit, že zúfalo potrebujem mať veci pod kontrolou.

---

## KLÚČOVÉ BODY

V tejto časti sme sa naučili, že trauma je akákoľvek dlhotrvajúca, zdrvivúca alebo neočakávaná stresujúca udalosť. Tu sú ďalšie kľúčové body, ktoré je dobré si zapamätať:

1. Keď vaše dieťa začne prechádzať procesom uzdravenia, tak ho počúvajte, podporujte a povzbudzujte.
2. Rešpektujte pocity vášho dieťaťa a nedovoľte vášmu vlastnému strachu, aby bránil procesu uzdravenia.
3. Vaše dieťa mohlo zažiť tri druhy traumy: traumatický stres, traumatický šok a vývinovú traumu.
4. Adoptované deti zvyčajne zažili traumatický stres aj vývinovú traumu.
5. Časť nášho mozgu, ktorá je zodpovedná za naše fyziologické reakcie na strach, sa nazýva amygdala. Je zodpovedná za ten podvedomý/inštinkatívny pocit, ktorý máte.
6. Ovládanie je mechanizmus boja o prežitie. Veci sa snažíme získať pod kontrolu, iba keď sme vystrašení.

**Takže, keď sa vaše dieťa snaží ovládnuť situáciu, znamená to, že je vystrašené. Majte to na pamäti.**

## Kapitola 4

# Schopnosť a neschopnosť sa ovládnuť

*„Nikdy sa pri svojich deťoch nevzdávajte, pretože nikdy neviete, kedy sa im podarí prekonať nejaký vývinový mílnik, ktorý im pomôže naučiť sa tú najvhodnejšiu dynamiku sociálneho a citového prežívania“*

Sebaovládanie (regulácia) sa stalo populárnym pojmom, najmä v neurovede, pretože súvisí s ovládaním „afektu“, ovládaním emocionálneho stavu a správania. Je to v podstate ako s hľadaním rovnováhy na hojdačke. Niečo vás vystresuje, ale ak sa vám podarí udržať rovnováhu, ani príliš nezosmutníete, ani sa príliš nenahneváte. To je sebaovládanie v rámci vašich hraníc tolerancie – stupeň stresu, ktorý ešte dokážete tolerovať bez toho, aby vás vyviedol z rovnováhy.

Na druhej strane, neschopnosť sa ovládnuť (dysregulácia) je stav, v ktorom sa naše telo nachádza, keď je v strese, ktorý *prekračuje* hranicu našej tolerancie. Keď sa nedokážete ovládať, vaše telo a myseľ sa nachádza v stave neschopnosti tolerovať stres.

Zníženie alebo zvýšenie nášho vybudenia, ktoré som spomínal vyššie, sú stavy dysregulácie. Keď sa nahneváme, nie sme schopní sa ovládať a sme vybudení. Ak sa nevieme ovládať a sme v stave zníženého vybudenia, stávame sa depresívnymi.

Náročné a ťažko zvládnuteľné deti sú chronicky dysregulované a majú so sebareguláciou veľký problém. Schopnosť ovládať sa vám umožní pokojne sedieť, dávať pozor, sústrediť sa, usmiať sa, ráno vstať, povedať „dobré ráno“, zjesť raňajky, ísť do školy a zažiť v škole príjemný deň. Všetky tieto aktivity súvisia so schopnosťou ovládať sa. Bez tejto schopnosti bude dieťa trpieť každý deň.

Dr. Perry o tomto stave u detí hovorí ako o „únose amygdaly“. Hneď ako amygdala prostredníctvom senzorických dráh (prostredníctvom toho čo vidíme, cítime, počujeme, čoho sa dotýkame, čo chutnáme alebo cítime telom – dokonca aj cez našu teplotu) zaregistruje nebezpečenstvo, zareaguje naň. Amygdala nie je súčasťou vášho „mysliaceho mozgu“. Je časťou vášho „emočného mozgu“ a je umiestnená priamo nad vašim mozgovým kmeňom.

Pamätáte si ešte príbeh chlapčeka, čo sa pokakával? Jeho amygdala bola „unesená“ zakaždým, keď sa musel vyrovnáť s nejakou zmenou. Funguje to asi takto: Amygdala zacíti nebezpečenstvo v danom prostredí a začne pum-

povať dôležité stresové hormóny, ktoré idú do hypofýzy a dostanú sa až do hipokampu. Hipokampus sa považuje za modulátor amygdaly, pretože nám pomáha myslieť jasne počas stresujúcej situácie. Avšak v strese, keď sa naň hrnú všetky hormóny, je preň ťažké vykonávať túto funkciu poriadne.

Hipokampus je tiež do veľkej miery zodpovedný za našu krátkodobú pamäť. Pamätajte si, keď sme v strese, naše myšlienkové pochody sú zrazu zmätené, skreslené a naša krátkodobá pamäť je potlačená. Deti, ktoré sú v chronickom stave dysregulácie, sú zmätené. Trpia skresleným myslením a potlačenou krátkodobou pamäťou a preto môžu mať v škole problémy. Nečudo, že tieto deti často trpia ťažkosťami s učením.

Je to bežný úkaz. Dieťa, ktorému sa v škole celkom darí, má urobiť štandardizovaný test. Učiteľ im celý týždeň hovoril: „Tieto testy sú veľmi dôležité. Musíme ich napísať veľmi dobre. Verím vám, deti, viem, že to dokážete.“ Nadíde deň testu a dieťa „zamrzne“, nedokáže jasne premýšľať.

Výsledky výskumov stresu ukazujú, že ak tento stresový stav pretrváva dlhodobo a presahuje nás, v hipokampe môže dôjsť k poškodeniu neurónov. Hipokampus môže dokonca vytvoriť nové nervové spojenia, ktoré spôsobia, že je dieťa ešte citlivejšie. Je to mechanizmus boja o prežitie, ale buduje sa spôsobom, ktorý je v konečnom dôsledku deštruktívny.

Ak je amygdala stimulovaná, učí ju to, že má byť stále v strehu. V tomto stave zvýšenej ostražitosti sa amygdala používa čoraz viac a hipokampus



prestáva fungovať. Trpí tým schopnosť dieťaťa sústrediť sa, ovládnuť sa, vytvárať si pozitívne vzťahy s inými.

Hipokampus je tiež napojený na dôležitú časť nášho mozgu, ktorá sa nazýva orbitofrontálny kortex. Považuje sa za výkonné riadiace centrum pre všetky naše sociálne a citové vzťahy. Preto majú adoptované deti s problémovým správaním často problémy aj vo vzťahoch. Ako teda môžeme uzdraviť hipokampus, ak bol poškodený častými „únosmi“ amygdaly?

Mozog môžeme meniť dvoma spôsobmi: pozitívnym prostredím a pozitívnymi vzťahmi. A pozitívnym opakovaním oboch. Ak je stres prerušený na dlhšie obdobia, hipokampus sa dokáže zregenerovať. Orbitofrontálny kortex – sociálne a emocionálne riadiace centrum – je jednou z mála oblastí mozgu, ktorá sa dokáže vyvíjať počas celého života.

Predtým, ako sa pohneme ďalej, chcel by som spomenúť niekoľko vývinových míľnikov každej mozgovej štruktúry a povedať vám o najnovších objavoch, ktoré menia rodičovskú platformu.

Amygdala je „online“ (zapojená) už pri narodení. Rastie rovnakou rýchlosťou ako mozgový kmeň. V 18. mesiaci je už amygdala plne vyvinutá. Vďaka tomu je dieťa schopné vycítiť nebezpečenstvo, stres a strach. Na druhej strane, vývoj hipokampu – časti mozgu, ktorá prispieva k upokojeniu a pomáha dieťaťu jasnejšie myslieť a nemať pocit úplného „prevalcovania“ stresom – sa ukončí až v 36. mesiaci života. Toto je dôležitá informácia, ktorá nám poskytuje neurologický dôvod, prečo nemáme nechávať dieťa „preplakať sa k spánku“. Pre jeho vyvíjajúce sa mozgové štruktúry je to príliš stresujúce. Vedie to u bábätka k stresu a prehnanej citlivosti. Bábätká to v súčasnosti nemajú ideálne, pretože sa už aj tak stretávajú s primárnymi stresormi, počnúc jasľami, umelými náhradami materského mlieka a spaním v postieľkach namiesto rodičovských postelí atď.

Takže, ak je to možné, pomáhajte svojmu dieťaťu poobede a večer zaspieť. Lahnite si k nemu, pokiaľ nezaspí, ak už nie je možné, aby s vami spalo v rodičovskej posteli. Pomôže mu to naučiť sa pod vašim vplyvom regulovať svoj vnútorný stav do spánku.

Ďalším zaujímavým poznatkom je, že orbitofrontálny kortex dokončí svoj vývin až vo veku 25 rokov! Časť nášho mozgu, ktorá je najviac zodpovedná za to, ako sa nám darí v spoločnosti, nie je plne vyvinutá, až kým sa nedostaneme poriadne ďaleko do ranej dospelosti. 18-ročných považujeme za dospelých, ale pritom im chýba ešte sedem rokov do toho, aby boli ich mozgy neurologicky vybavené fungovať ako dospelé. Pracovníci z oblasti mentálneho zdravia často hovoria, že dieťaťu sa už nedá pomôcť alebo že



je predurčené fungovať nejakým spôsobom. Ale pokiaľ dieťa nedosiahne vek 25 – 28 rokov, je tu stále obrovská príležitosť, aby nastalo uzdravenie a zmena.

Ako som už povedal, orbitofrontálny kortex patrí do tej časti mozgu, ktorá sa môže vyvíjať po celý život, takže kým dýchame, je nádej na zmenu. Pozrite sa, napríklad, na apoštola Pavla alebo svätého Františka. Nikdy sa pri svojich deťoch nevzdávajú, pretože nikdy neviete, kedy sa im podarí prekonať nejaký vývinový míľnik, ktorý im pomôže naučiť sa tú najvhodnejšiu dynamiku sociálneho a citového prežívania.

---

### **KLÚČOVÉ BODY**

V tejto časti sme sa naučili, že naša schopnosť byť vyrovnaný v stave stresu je to, čo neuroveda nazýva „regulácia“. Opakom je dysregulácia/ nestabilita. Naším cieľom, ako rodičov adoptovaných detí, je byť a zostať stabilnými, a taktiež pomôcť našim deťom, aby aj ony boli stabilné. Tu je zopár vecí, na ktoré musíme myslieť:

1. Náročné adoptované deti sú chronicky nestabilné.
2. Adoptované deti, ktoré sú v chronickom štádiu dysregulácie, často zažívajú „únosy amygdaly“. Ich telá sú zaplavené hormónmi v snahe vyrovnať sa s hrozbou. Nie je to vedomá reakcia. Je to emocionálna reakcia, ktorá zapríčiňuje stratu krátkodobej pamäte a skreslené myslenie.
3. Telo má policajta, „dopraváka“, ktorý sa nazýva hipokampus. Jeho prácou je modulovať reakcie amygdaly. Tento prirodzený modulátor sa však môže poškodiť, ak je dieťa vystavené konštantnému stresu.
4. Je tu ale nádej! Vytvorením pozitívneho prostredia a pozitívnych vzťahov s dieťaťom alebo pre dieťa sa hipokampus vie zregenerovať a reakcia dieťaťa na stres sa začne mierniť.
5. Pokiaľ dieťa nedovrší vek 25 – 28 rokov, existuje stále veľká šanca na uzdravenie a zmenu.

## Kapitola 5

# Oxytocínová odozva

„Každé správanie k dieťaťu musí byť zamerané na to, aby spúšťalo jeho oxytocínovú odozvu.“

V nasledujúcich riadkoch by som sa chcel s vami podeliť o jeden z najvzrušujúcejších objavov, o akých som v poslednej dobe počul. Tento poznatok môže zmeniť spôsob, akým sa správame ku všetkým deťom. Volá sa oxytocínová odozva. Ak máte záujem o názornú informáciu o tomto vedeckom pokroku pre laikov, navrhujem, aby ste teraz prestali čítať, išli na PostInstitute.com a zakúpili si knihu od Susany Kachinskej *The Chemistry of Connection* (Chémia pripojenia, pozn. prekl.). Nežartujem. Prestaňte čítať a objednajte si tú knižku – je to dôležité!

Kniha *The Chemistry of Connection* skúma málo diskutovaný hormón oxytocín, o ktorom sa málo hovorí. Vylučuje ho hypotalamus. Je to antistresový hormón alebo aj hormón citového puta, pretože má schopnosť upokojiť. Ako som už vysvetlil, keď amygdala vylučuje stresové hormóny, tie putujú cez hypofýzu. Pri hypofýze je umiestnený hypotalamus. Keď stresové hormóny prechádzajú hypotalamom, ten by mal vyvolať oxytocínovú odozvu a zaplaviť oxytocínom telo. Tento hormón pomáha regulovať telový systém stresovej odozvy.

Oxytocín sa podáva ženám počas pôrodu, pretože je potrebný na pomoc pri začatí kontrakcií. Je to tiež dôležitý hormón, ktorý sa vylučuje pri kojení. Hrá dôležitú úlohu pri vzniku väzby medzi matkou a dieťaťom – teda pri procese pripútania. Pripútanie je možné práve vďaka schopnosti oxytocínu regulovať systém tela a mysle.

Môžete sa pýtať, aký to má význam pre výchovu. Nebudem spomínať veľké množstvo výskumov, ktoré sa tejto téme venovali. Uvediem len, že preukázali, že oxytocínová odozva je naučenou odozvou. Nie je to niečo, čo by sa vyskytovalo prirodzene. Na iniciovanie oxytocínovej odozvy je potrebné poskytnúť citlivú (v origináli doslova „naladenú“ – pozn. prekl.) a pozornú starostlivosť. Keď dieťa čelí chronickému stresu, zneužívaniu alebo nedostatku citov, bez rodiča, ktorý by mu poskytol citlivú a pozornú starostlivosť, jeho oxytocínová odozva sa primerane nesformuje. Adoptované dieťa tak môže vyrastať so zle vyvinutým systémom oxytocínovej odozvy. Je potom náchylné na dlhotrvajúce stavy stresu, zvýšenej úzkosti, agresie, depresie a množstvo ďalších emocionálnych podnetov.

Naopak, citlivá a pozorná starostlivosť môže pomôcť vášmu adoptovanému dieťaťu získať zdravú oxytocínovú odozvu a bude tak schopné lepšie

sa zapojiť do zdravých sociálnych a citových vzťahov. A mohli by sme pokračovať, ako veľmi to môže pomôcť vášmu dieťaťu lepšie sa ovládať, rozvinúť bezpečné vzťahy a cítiť sa lepšie. Na to všetko je potrebný oxytocín.

Z výskumov vyplýva, že dôležitosť pozornej a láskavej starostlivosti sa nedá ničím nahradiť. Verím, že to je najväčší objav v histórii rodičovstva týkajúci sa zdravého pripútania. Každé naše správanie k dieťaťu musí byť zamerané na to, aby spúšťalo jeho oxytocínovú odozvu. To zahŕňa úsmev, prítomnosť, počúvanie, objatie, podržanie, hojkanie, hranie, podelenie sa o jedlo, smiech, masáž, trpezlivosť, vytváranie očného kontaktu, povzbudzovanie, nezahanbovanie, neobviňovanie, nehrozenie a nekričanie a ešte oveľa viac. Keď to ako rodič pokazíte, treba prísť za dieťaťom a úprimne sa ospravedlniť. Tak zažijete „pomazanie“ najdôležitejším hormónom revolúcie lásky!

Moc oxytocínovej odozvy je obrovská. Verím, že je naozaj dôležitá. Pozorne o tom premýšľajte, pretože žijeme v takej stresujúcej a ohrozujúcej spoločnosti, že sa nám iba zriedkavo darí prerušiť stres, ktorý deti prežívajú. Príliš často ich premáha a nemajú príležitosť na dlhotrvajúcu reguláciu. Veľa vecí, ktoré považujeme za pozitívne, vytvára neskôr pre deti stres a problémy. Je to napríklad skorá socializácia, tlak dosahovať atletické a akademické výsledky, tradičné techniky trestov, ako je ťapnutie po zadku, krik, izolácia, time-out vylúčenie na nejaký čas, modifikácia správania a výchova pomocou dôsledkov. Tieto bežné praktiky vytvárajú minimálnu príležitosť pre spustenie oxytocínovej odozvy, takže sa nedostaví ani regulácia. Namiesto toho naše deti uvedú do stavu väčšieho stresu a rozčúlenia ako vedia uniesť.

---

## KLÚČOVÉ BODY

V tejto časti sme sa naučili, že hormón oxytocín pomáha regulovať systém reakcií tela na stres. Tu sú dôležité body:

1. Bez citlivej a pozornej starostlivosti, keď dieťa čelí chronickému stresu, zneužívaniu alebo zanedbávaniu, sa oxytocínová odozva primerane nepodmieňuje.
2. Keď deti dostanú citlivú a pozornú starostlivosť, môžu získať zdravú oxytocínovú odozvu a zapájať sa do zdravých sociálnych a emocionálnych vzťahov.
3. Keď ako rodič niečo pokazíte alebo nevhodne zareagujete, tak sa vráťte k dieťaťu a úprimne sa ospravedlňte.
4. Skorá socializácia, tlak dosahovať výsledky, modifikácia správania, dôsledky a tradičné techniky trestov vytvárajú minimálnu príležitosť pre spustenie oxytocínovej odozvy.

## Kapitola 6

# Vek a úrovně paměti

*„Výchova sa uskutočňuje predovšetkým prostredníctvom výrazu tváre, načasovania, intenzity, tónu hlasu, gest a očného kontaktu. Ak sa viete k dieťaťu priblížiť na úrovni jeho stavu... Môžete ho pozitívne ovplyvniť.“*

Bruce Perry povedal: „V momente, keď sme v strese, sa všetci vraciame do vývinovej zóny komfortu.“ Vaše dieťa sa emocionálne vráti do veku, v ktorom zažilo traumu. Hovorím tomu „traumová hradba“. Vždy, keď je vaše dieťa vystresované, vztýči sa jeho traumová hradba a ono sa emocionálne vráti do veku, v ktorom zažilo traumu a schová sa za touto hradbou. Výskumy ukazujú, že vo chvíli silného stresu sa aj dospelí môžu vrátiť do detstva. Preto sa môžete stretnúť s 13-ročným dieťaťom, ktoré sa v škole správa tak, akoby malo 3 roky. Ak spomeniete jeho učiteľke, že jeho traumová hradba je vo veku troch rokov, často povie: „Máte absolútnu pravdu! Správa sa úplne ako trojročná.“

Všetci môžeme rátať svoj vek troma spôsobmi: kognitívny vek (súvisí so stupňom rozvoja nášho myslenia - pozn. prekl.), emocionálny vek a chronologický vek. Chronologický vek je rovný počtu rokov, ktoré sme prežili, ale kognitívny a emocionálny vek súvisia s našim vývinom. Takže, čo sa deje s trinásťročným dievčaťom, ktoré sa chová ako trojročné? Jednoznačne sa práve nenachádza vo svojom chronologickom veku. Ak je stres dostatočne veľký a regresia priviedla dieťa do infantilného veku, kognitívne procesy dieťaťa môžu byť dočasne narušené a kognitívny vek dieťaťa sa tým zníži na 3 roky. Deti sa často vracajú práve do veku troch rokov. Tu je príklad.

Predstavme si, že toto 13-ročné dievča chodí do školy, cíti sa pod stresom a vráti sa do veku troch rokov emocionálne aj kognitívne. Hovorí: „Tú úlohu neviem spraviť! Ja to neviem!“ Možno odpovieme: „Bude to v poriadku, včera si to už dokázala! Viem, že to dokážeš aj dnes!“ Keď si začneme takto vymieňať názory, čo z toho vznikne pre naše dieťa? Ďalší stres!

Okrem týchto vývinových štádií/vekov máme aj štyri úrovne pamäti: kognitívnu, emocionálnu, motorickú a stavovú (pamäť fyziologických stavov nášho tela spojenú s bdelosťou a fyziologickým vybudením). Uchovávajú sa tu prežitie stavy stresu (ale aj pokoja - pozn. prekl.). Zdá sa, že kognitívnu úroveň pamäti môžeme ovplyvniť najľahšie. Kognitívna úroveň pamäti zahŕňa koncepty ako  $2 + 2 = 4$ , mená, telefónne čísla, adresy atď.

Čo sa týka emocionálnej pamäti, tá obsahuje procesy ako rozpoznávanie tváří. Ráno môžem niekoho stretnúť a dozvedieť sa jeho meno, ale pokiaľ som nevytlačil cieľené úsilie, aby som sa to meno naučil naspamäť, pobebe si už nemusím meno pamätať. Možno ho neskôr stretnem a prvá vec, ktorú spravím, bude, že sa usmejem a pozriem na neho. Okamžite na neho zareagujem, ale bude to reakcia založená na láske a nie na strachu. Poviem niečo ako: „Pamätám si vás,“ a on odpovie: „Áno, ráno sme sa videli v reštaurácii.“ A ja môžem povedať: „Aha, Jozef!“ Vtedy sa mi už zapla aj kognitívna pamäť. Emocionálna pamäť vstupuje do hry, keď vidíme nejakú tvár alebo keď máme pocity alebo emócie spojené s nejakou osobou.

Nezabúdajme, že emócie (city) a pocity nie sú to isté. Emócia/cit je to, čo cítíme telom. Na druhej strane, pocit je to, čo vytvoríme v mozgu kognitívnym procesom. (Napri., emóciou môže byť neprijemné zvieranie žalúdka pred skúškou. Rôzni ľudia to môžu opísať ako rôzne pocity – niekto povie: „Som nervózny.“ Iný povie: „Bojím sa.“ – pozn. prekl.)

Nasleduje motorická úroveň pamäti, ktorá je v nevedomí. Zahŕňa aktivity ako chodenie, rozprávanie, žmurkanie, písanie plniacim perom, poškrabanie sa na hlave. Málokedy si uvedomíme, že „teraz žmurkám“ – pretože sa to deje nevedome. Pokiaľ neupriamime svoje vedomie na nevedomú akciu, zostáva nevedomou.

Nakoniec zostala stavová úroveň pamäti, ktorá je pre naše premýšľanie najdôležitejšia, pretože sa predpokladá, že trauma má dopad na stavovú úroveň pamäti. Táto úroveň pamäti sa spája s mozgovým kmeňom. Vytvára



sa v počiatkoch života. Predpokladá sa, že obdobie *in utero* (v maternici) až do konca prvých štyroch rokov života je najdôležitejším pre rozvoj nášho mozgu a aj pre všetky skúsenosti.

John Bowlby, otec teórie pripútania, vo svojej prelomovej práci *Secure Base* (Bezpečná základňa) hovorí: „Prvé tri roky nášho života vytvoria základné vzorce všetkých našich budúcich vzťahov.“ Vieme, že ešte pred narodením sa v našom mozgu vyvinuli všetky neuróny, ktoré budeme mať do konca nášho života. (Najnovšie výskumy ukazujú, že táto téza už nie je všeobecne platná a ukázalo sa, že mozog je schopný tvoriť nové neuróny aj počas života, no ich produkcia je nepomerne nižšia v porovnaní s obdobím pred narodením – pozn. prekl.) Tesne pred narodením prebehne triediaci proces, pri ktorom mozog zničí niektoré nepotrebné neuróny. Je veľmi dôležité porozumieť tomu, že vysoké hladiny stresu a traumy majú dopad na stavovú úroveň pamäti a vplývajú na črty našej osobnosti. Perry hovorí: „Stavy sa stávajú črtami.“ Čo sa stane na úrovni stavovej pamäti, to vplýva na rozvoj osobnosti. Čiže, ak dieťa na tejto úrovni prežilo traumu, je to mimoriadne závažné.

Vedci tiež hovoria, že stavová úroveň pamäti sa dá aj najťažšie ovplyvniť. Z pohľadu tradičnej terapie rozprávaním to môže byť pravda. Ale keď začneme terapeuticky pracovať na úrovni emócií a zameriame sa na oxytocínovú odozvu, už to pravda nie je. Problém je, že vo všeobecnosti toľko pracujeme na kognitívnej úrovni, že nám uniká príležitosť ovplyvniť dieťa na stavovej úrovni. Jednoducho je treba začať zapájať stavovú úroveň.

Potrebujeme si uvedomiť, že rodičovstvo je oveľa viac emocionálnou než kognitívnou aktivitou. **Najdôležitejšie prvky výchovy sú ukryté vo výra-  
zoch tváre, dobrom načasovaní, intenzite, tóne hlasu, gestách a v očnom  
kontakte.** Toto sú tie najvplyvnejšie spôsoby, akými sa dá dostať k stavovej úrovni pamäti dieťaťa. Stavová úroveň detí, ktoré zažili traumu, je prístupná 24 hodín denne. Ak viete, ako zapojiť stavovú úroveň vášho dieťaťa, ktorá si žiada viac ako iba rozprávanie, môžete dieťa pozitívne ovplyvniť.

Napríklad, aby som zapojil vašu stavovú úroveň, jediné, čo potrebujem spraviť, je prestať rozprávať a dotknúť sa vás. Položením ruky na vaše rameno zapojím vašu stavovú úroveň. V tom okamihu sa vaša pozornosť začne sústreďovať na to, či som bezpečnou osobou alebo znamenám hrozbu. Toto všetko sa udeje bez jediného slova, ale udeje sa to na stavovej úrovni.

Stavová úroveň je vždy prítomná a vždy prístupná, ale my ju často posilňujeme negatívnym spôsobom. Dr. Perry hovorí: „Všetci sa pri strete s novou udalosťou správame tak, že ju spočiatku považujeme za hrozbu, až pokiaľ sa nepresvedčíme o opaku.“ Je to automatické. Uvedomte si, že každá zmena/presun, ako je napríklad presunutie sa z jednej strany miestnosti k dverám,

je novou udalosťou. Reakcia adoptívneho dieťaťa na novú udalosť je zintenzívnená vďaka tomu, aké malo jeho telo a mozog rané skúsenosti. Jeho amygdala je citlivejšia, takže zmeny/presuny ho môžu veľmi traumatizovať.

Čo sa stane, keď poviete dieťaťu, ktorého amygdala sa stala precitlivenou: „Bryan, postav sa a odíď!“ Dieťa sa zastaví a povie: „Nie!“ Čo by povedal typický dospelý, keby mu niekto prikázal: „Postav sa a odíď!“ Dospelý by na chvíľu zastal a opýtal sa, prečo ho tá osoba posielala preč, ale zároveň by sa už začal hýbať smerom k dverám, pretože vo svojom mozgu by si dokázal povedať: „Nič zlé mi nehrozí.“ Ale dieťa, ktorému niekto povedal, aby odišlo, sa preľakne, lebo takýto príkaz sa preň stane okamžite obrovským ohrozením. V mnohých situáciách to vyvoláva pocit podobný strachu o život. Dieťa „zamrzne“ iba kvôli tomu, že mu niekto povedal, aby sa postavilo a odišlo.

Môžete sa pýtať, čo je na tom také ohrozujúce. Mohol by som na to odpovedať zdĺhavo, ale zjednoduším to tým, že vám položím otázku: „Čo ak?“ Čo ak niekto v minulosti požiadal dieťa, aby odišlo a zobral ho sociálny úrad alebo polícia a už sa nikdy nevrátilo? Alebo bábätko vyniesli cez dvere a znamenalo to preň, že už nikdy neувидelo svoju mamu. Viete precítiť, čo všetko sa môže ukrývať aj za tou najjednoduchšou požiadavkou na adoptované dieťa? Žiaľ, často sme veľmi pohotoví onálepkovať takéto dieťa ako panovačné alebo neposlušné. Aké smutné nepochopenie toho, čo sa odohráva v srdci adoptovaného dieťaťa.

Na hodinách psychológie sme sa učili, že na ohrozujúcu udalosť reagujeme dvoma základnými spôsobmi: bojom alebo útekem. V priebehu posledných 20 rokov však vedci doplnili ešte tretiu reakciu – zamrznutie. (V angličtine 3F: fight, flight, freeze – pozn. prekl.) Aj keď je reakcia zamrznutím nová, je pre nás dôležitá, pretože je prvou reakciou, ktorú používame všetci. Predtým ako začneme bojovať alebo utekať, zamrzneme. Nikto sa len tak nerozbehne a nezačne sa biť. Nikto automaticky neuteká preč. Všetci najprv zamrznú na tak dlho, aby zistili, či majú druhú osobu považovať za hrozbu.

Odozva bojom prichádza až po zamrznutí. Najprv pocítíme strach. Hnev je mechanizmom boja o prežitie, pretože sa nepoužíva na boj a útok, ale používa sa na to, aby sme iných od seba odohnali. Preto, keď sa príliš priblížite k hniezdu nejakého vtáka, začne samička škriekať. Keď sa budete približovať ďalej, zaženie sa na vás. Ukazuje vám, že je nahnevaná, ale koreňom tohto hnevu je jej strach. Stávame sa zlostnými, len keď sa bojíme.

Musíme pochopiť, že keď dieťa vníma niečo ako novú udalosť – a pre traumatizované dieťa môže byť novou udalosťou ľubovoľná situácia – jeho prvou reakciou je zamrznutie. Potom môže nasledovať boj (hnev) alebo útek (stiahnutie sa do seba). Závisí to od toho, či má dieťa zvýšený alebo znížený stav vybudenia.



Preto majú tieto deti toľko problémov s presunmi z domu do auta, z jednej triedy do druhej alebo aj z obývačky do kúpeľne. „Všetko je boj,“ hovoria rodičia a majú pravdu. Ak sú v hre mechanizmy prežitia, všetko je boj.

Predstavme si takúto situáciu: vychutnávate si večer so svojím dieťaťom a ste veľmi pokojná. Povie: „Samko, prosím ťa, vynes smeti.“ Problém je, že Samko práve pozerá televíziu a vy ho žiadate o zmenu. Povie: „Mhm, mhm, mhm,“ ale pozerá ďalej na telku. Nie ste vystresovaná, tak necháte Samka tak. Asi o 5 minút povie: „Samko, naozaj potrebujem, aby si vyniesol smeti.“ Tento krát sa Samko zdvihne a vynesie smeti. Bez týchto piatich minút, by Samkova amygdala reagovala asi takto: „Je to hrozba, je to hrozba, je to hrozba!“ Ale ten čas navyše, ktorý ste nechali na zmenu v jeho mozgu, umožnil, aby sa naštartoval hipokampus so správou: „Možno to nie je až taká hrozba.“ Samko bol schopný sa emocionálne pripraviť na vypnutie televízora a vynesenie smetí. Stal sa pružnejším, pretože mal čas sa ovládnuť.

Adoptívne deti sú chronicky nepružné. Sú nepružné, pretože sú zamrznuté, často dokonca zaseknuté v reakcii zamrznutia. Skúsme teraz, čo by sa stalo, keby ste stratili so Samkom trpezlivosť, lebo nevyniesol smeti. Predstavme si, že sa rozhneváte a povie: „Vynes tie smeti! UŽ AJ!“ Čo sa stane v Samkovom mozgu? Bude väčšmi vystresovaný a prestrašený. Zapne sa amygdala, nedôjde k oxytocínovej reakcii a jeho hipokampus si nedokáže urobiť svoju prácu. Takéto bežné rodičovské reakcie bezpochyby prechádzajú do rokov a rokov negatívneho učenia medzi rodičmi a deťmi iba kvôli nedostatku porozumenia.



---

### KLÚČOVÉ BODY

V tejto časti sme sa naučili, že máme štyri úrovne pamäti, ktoré majú dopad na to, ako reagujeme na okolitý svet: kognitívnu, emocionálnu, motorickú a stavovú.

1. Kognitívna pamäť je miestom, kde uchovávame mená, telefónne čísla a podobne.
2. Emocionálna pamäť je miestom, kde uchovávame tváre, pocity zo zážitkov a pocity ohľadne osôb.
3. Motorická pamäť je podvedomá a uchovávame v nej príkazy na chôdzu, rozprávanie a podobne.
4. Stavová úroveň pamäti je miestom, kde adoptované deti uchovávajú prežité traumy. Je to tiež úroveň, ktorá vyžaduje najviac pozornosti od adoptívnych rodičov, ktorí sa snažia pomôcť svojim deťom.

## Kapitola 7

# Skúmanie pod povrchom

*„Niekedy deti onálepkujeme podľa ich správania, ako hyper aktívne, neposlušné alebo agresívne. V okamihu, keď to urobíme, stávame sa vinnými, pretože sme sa pozerali iba na špičku ľadovca.“*

Je dôležité pochopiť, čo sa deje pod povrchom správania adoptívneho dieťaťa. Ak sa plavíte v kanoe a zbadáte obrovský kus ľadu, čo poviete svojmu spoločníkovi? „Je tu ľadovec!“ Ale to, čo vidíte, nie je celý ľadovec, je to iba špička ľadovca. Vedci hovoria, že iba 10-15% ľadovca je nad povrchom a zvyšok sa nachádza pod vodou. Tá veľká ľadová štruktúra, ktorá vyčnieva z vody, je iba 10-15% z veľkosti toho, čo je pod povrchom. Presne to isté môžeme povedať o správaní adoptovaného dieťaťa. Keď vidíme správanie dieťaťa, vidíme iba špičku ľadovca.

Niekedy sa stane, že deti onálepkujeme podľa ich správania ako hyperaktívne, neposlušné alebo agresívne. V okamihu, keď to urobíme, stávame sa vinnými z toho, že sme sa pozerali iba na špičku ľadovca. Naše závery sme postavili výlučne na správaní, ale my musíme pochopiť niečo hlbšie, než je len správanie.

Musíme sa dostať na dno a plávať tam, kde leží zvyšok ľadovca. Ale vtedy sa zapnú naše vlastné strachy: „Je to príliš veľké! Podme naspäť na špičku.“ Chceme ignorovať to, čo je pod povrchom, ale riešenie vyžaduje, aby sme

odstránili celý ľadovec. Môžeme sa ho pokúsiť začať osekávať od špičky, ale čo sa potom stane? Okamžite sa vynorí ďalšia vrstva ľadovca, ktorá ležala pod hladinou. To, čo musíme spraviť, je zaplávať nadol s nejakým dynamitom a odstreliť ľadovec odspodu. Keď sa o situáciu postaráme odspodu – od zdroja, špička jednoducho odpláva preč. Pri náročných deťoch, deťoch, čo majú za sebou traumatickú históriu ako adoptované deti, sa musíme dostať pod správanie a vyrovnať sa s problémom na hlbšej úrovni.

### KLÚČOVÉ BODY

V tejto časti sme si vysvetlili, že zdroj správania dieťaťa je často pod povrchom. Pamätajte si nasledovné body:

1. Musíme sa dostať pod povrch a postarať sa o situáciu odspodu.
2. Náročným správaním sa treba zaoberať od zdroja.

## Kapitola 8

# Stresový model™ 3

*„V živote svojho adoptívneho dieťaťa môžeme spôsobiť obrovskú zmenu, keď sa naučíme, ako odpovedať a nie reagovať na jeho správanie“*

Veľkú časť novej paradigmy tvorí jednoduchý teoretický vzorec - „Stresový model™“ – ktorý používam vo svojej práci. Tým, že je veľmi jednoduchý, je niekedy pre ľudí ťažko uchopiteľný. Naša spoločnosť sa nepozerala na veci jednoducho. Prečo? Súvisí to znova so stresom, ktorý kazí schopnosť hipokampu jasne premýšľať. Pretože stres spôsobuje zmätené a nejasné rozmýšľanie, keď sa nachádzame v stave stresu, máme tendenciu vidieť veci zložitejšie, ako v skutočnosti sú.

Aby som to vysvetlil veľmi jednoducho, Stresový model™ hovorí, že všetko správanie vychádza zo stavu stresu. Medzi správaním a stresom sa nachádza primárna emócia. Pamätajte si, že existujú iba dve primárne emócie: láska a strach. Pomocou výrazu, spracovania a pochopenia strachu, môžeme upokojiť stres a obmedziť správanie. Tento model sa mi s veľkým úspechom podarilo použiť aj v tých najťažších prípadoch.

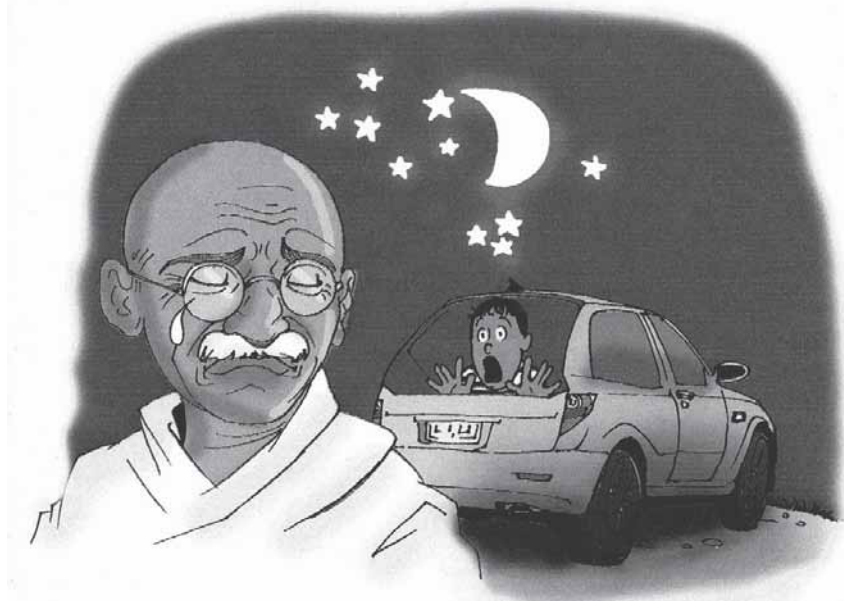
Pamätáte si na 11-ročného chlapca, ktorý sa nevedel prestať pokakávať? Je to ukázkový príklad správania, ktoré vychádza zo stavu stresu. Základný

3 TM Stresový model je chránenou značkou teoretického modelu ľudskeho správania, ktorý vypracoval Bryan Post – pozn. prekl.

princíp Stresového modelu™ ukazuje, že je zásadný rozdiel medzi odpovedaním a reagovaním – niečo, čo sa rodičia musia naučiť. Rodič môže v živote dieťaťa spôsobiť obrovskú zmenu, ak sa naučí, ako odpovedať a nie reagovať na jeho správanie.

Zoberme si, napríklad, klamanie. (Budeme sa mu detailnejšie venovať v nasledujúcej kapitole.) Keď dieťa klame, rodič má príležitosť odpovedať alebo reagovať. Ak rodič reaguje, môže povedať: „Neklam!“ Na druhej strane odpoveďou môže byť: „Fíha, niečo sa s tebou určite deje.“ Samozrejme, stav reakcie je živý iba strachom, ale aj odpovedanie zahŕňa strach. Aby sme dosiahli stav odpovede, rodič sa možno potrebuje so sebou porozprávať a povedať si: „Môžem byť pokojný a odpovedať. Viem, že všetko bude v poriadku.“ Lenže dôverovať tomuto tvrdeniu tiež môže naháňať strach.

Prečítajte si, čo považujem za ideálny príklad odpovede. Vnuk veľkého Mahátmá Gándhího mal raz vyzdvihnúť svojho slávneho starého otca na letisku. Prišiel neskoro a keď sa ho starý otec opýtal, prečo meškal, vnuk zaklamal. Ale jeho starý otec už medzitým niekomu zavolał, takže vedel úplne presne, prečo vnuk prišiel neskoro. Mahátmá Gándhímu sa v očiach objavili obrovské slzy a začali mu stekať po lícach. Pozrel na svojho vnuka a povedal: „Neviem, čo som urobil, čo ťa tak vystrašilo, že si cítil potrebu mi klamať. Musím za to urobiť pokánie. Budem kráčať 30 kilometrov domov pešo, aby som sa kajal.“ Vnuk Mahátmá Gándhího išiel potme v aute rýchlosťou päť míľ za hodinu a pozeral sa na svojho starého otca ako tých 30 kilometrov odkračal pešo.



Možno si myslíte, že je to prehnané sebatrestanie, ale nie je to tak. Je to tá najvyššia forma zodpovednosti, pretože odvtedy už jeho vnuk vedel, že k svojmu starému otcovi môže byť vždy úprimný bez ohľadu na to, čo sa deje. Bola to táto dedkova najvyššia zodpovednosť. V stručnosti mu povedal: „Nejdem to spraviť kvôli tebe. Idem to spraviť, pretože sa musím kajať pred niečím oveľa väčším.“ To má silu, nemyslíte?

Pre nás je kultúrne prirodzené povedať si: „Hm, to dieťa zaklamalo, tak ono by malo odkráčať 18 míl.“ To je ukážka rozdielu medzi reakciou a odpoveďou.

---

### KLÚČOVÉ BODY

V tejto časti sme sa učili o Stresovom modeli, ktorý vraví: „Všetko správanie vzniká zo stavu stresu“. Je to veľmi dôležité, ak chceme porozumieť, s čím sa stretáme pri výchove adoptovaných detí.

1. Pamätajte, že vaše deti sú vystresované a že stres spôsobuje stratu krátkodobej pamäti a skreslené myslenie.
2. Ako rodičia vieme v životoch našich detí docieľiť veľkú zmenu, ak sa naučíme odpovedať namiesto reagovania. Gándhí to pochopil, môžete aj vy!

## Kapitola 9

# Klamanie

*„Klamstvo, ktoré dieťa hovorí, má pôvod v čistom strachu.“*

Väčšina rodičov má problém zvládať klamanie svojich detí. Chcem vám poskytnúť návod a spôsob porozumenia, vďaka ktorým budete schopní lepšie ovplyvniť toto správanie. Klamanie je bežné a návod, ktorý použijem, je účinný. Niektorí rodičia zistili, že funguje hneď, ako ho po prvý raz vyskúšali. Hovoria: „Raz som to vyskúšal a moje dieťa už odvtedy neklamalo.“ Jedna matka mi povedala, že keď skúšala používať môj návod počas niekoľkých týždňov, jej dve adoptované deti začali menej klamať a dokázali sa zastaviť ešte predtým, ako zaklamali.

Porozprávala mi príhodu s jej 12-ročným synom, ktorý zlomil jednu z bábik svojej sestry a spýtal sa mamy, koľko stojí, aby mohol sestre kúpiť novú. Mama mu úprimne poďakovala, pretože vedela, že keby sa to isté stalo predtým, ako začala používať návod na zvládnutie klamaní, jej syn by bol bábiku iba zahrabal na dno koša s hračkami, aby nevyšlo najavo, čo spravil. Nikdy by sa k tomu nepriznal.

Návod, ako pomôcť dieťaťu prestať klamať, je ignorovať klamstvo, ale neignorovať dieťa. Poviem to ešte raz: Ignorujte lož, ale neignorujte dieťa. Keď ignorujete lož, ignorujete detský strach a stav stresu. Klamstvo, ktoré dieťa hovorí, má pôvod v čistom strachu. Spomeňte si na príbeh Mahátmá Gándhího a jeho vnuka. Všetci hovoríme klamstvá, ale tieto klamstvá pochádzajú zo stresu a strachu. Deti s traumatickou históriou klamú, pretože pre nich je to otázka života a smrti. Tieto deti veria, že ak povedia pravdu bude to viesť k opusteniu. Preto vám musia klamať. Kvôli vlastnému prežitiu sa kŕčovo pridŕžajú klamstva. Ich klamstvá znejú tak vierohodne, pretože ich životy závisia od týchto lží. Tieto presvedčenia vznikajú v zmätenej myslí. Ale zmätená myseľ je u týchto detí realitou.

Čo sa stane, ak pohrozíte adoptovanému dieťaťu, že stratí domov, ak sa nezačne inak správať? Čo sa stane, ak dieťaťu poviete: „Ak sa nezačneš lepšie chovať, budeme ti musieť nájsť iný domov.“ Alebo: „Ak toto klamanie neprestane, u nás si skončil.“ Je to presná ukážka výroku: „Konanie bez porozumenia nás vedie späť do temnoty.“ John Bowlby povedal: **„Hrozba stratou sa rovná strate samotnej.“** Hneď, ako dieťaťu pohrozíte, spustíte reakciu žiaľu, ktorá vyvolá strach a stres. Viete, čo bude nasledovať – zmätok a deformácia.

Dieťa bude v tomto deformovanom stave mysle, zmätené strachom, rozmýšľať iba takto: „Och, teraz musím začať klamať lepšie. Musí to znieť naozaj presvedčivo.“ Dieťa verí, že jeho život je ohrozený. Spomeňte si, že hovoríme o nevedomom správaní. Deti hrajú svoju rolu nevedome. Deti hrajú nevedome a sú poháňané strachom a stresom. Do toho, že na nás hrajú, ich ženie ich strach.

Keď vám dieťa tvrdí, že nezjedlo keksík, aj keď má odrobinky okolo celých úst, klame vám, pretože je prestrašené. Pre rodičov je ťažké ignorovať klamstvo, pretože vracia zodpovednosť späť k nám dospelým. Keď naše dieťa klame, nastúpia naše vlastné reakcie strachu. V takejto situácii sa musíme najprv upokojiť. Potom môžeme povedať niečo ako: „Mám ťa rád, záleží mi na tebe a všetko bude v poriadku. Rozumieš?“ Týmto vytvoríme podporu pre dieťa, ktoré je v stave stresu. Tým, že budeme odpovedať, namiesto toho, aby sme reagovali, sa vyhneme vytváraniu väčšieho stresu pre dieťa. Zvyšovanie stresu veci iba zhorší. Dieťa potom iba neveriacky pokrúti hlavou, pretože sme na neho nekričali, ani sme ho nevybili. Takže - ignorujte lož, neignorujte dieťa.

Ak je to potrebné, po tom, ako som ponúkol môjmu dieťaťu oporu a lásku - môjmu dieťaťu, ktoré mi práve povedalo klamstvo - môžem odísť do svojej spálne a uľaviť si. Zatiaľ sa môžem upokojiť a dám čas aj dieťaťu, aby sa

upokojilo. O niekoľko hodín sa k tomu môžem vrátiť a povedať: „Moja milá, keď mi klameš, naozaj ma to zraňuje. Bojím sa toho a potrebujem, aby si vedela, že všetko bude v poriadku.“ Keď to robím, prihováram sa dieťaťu na úrovni srdca. Definícia disciplíny je učiť, nie trestať. Ak naozaj chcem, aby si moje dieťa osvojilo niečo nové a aby už neklamalo, musím ho to naučiť. V prvom rade mu musím dať čas a priestor na upokojenie stresu, aby sa jeho myseľ vyjasnila.

Keď sa dieťa dostane zo stavu stresu, jeho myslenie bude jasnejšie a bude vedieť použiť aj svoju krátkodobú pamäť. Vtedy bude schopné niečo sa *naučiť*. Samozrejme, možno bude treba, aby ste tento návod najprv niekoľkokrát zopakovali, kým dosiahnete pozorovateľné výsledky, ale na dieťa to bude mať dramatický účinok hneď od prvého použitia. Mám pre vás darček zadarmo. Chodte na [www.postinstitute.com](http://www.postinstitute.com) a stiahnite si moju elektronickú knižku *How to End Lying Now!*<sup>4</sup> Pre čitateľov tejto knihy je zadarmo a dúfam, že ju posuniete ďalej všetkým rodičom, ktorí ju potrebujú.

---

### KLÚČOVÉ BODY

V tejto časti sme sa naučili, že deti klamú kvôli iným dôvodom ako sa vo všeobecnosti predpokladá. Nie je celkom jednoduché začať tieto princípy aplikovať, ale skúste to:

1. Ignorujte lož, nie dieťa.
2. Vaše adoptované dieťa klame, lebo mu ide o prežitie.
3. Deti konajú z podvedomého strachu a stresujúceho prostredia.
4. Ak sa chcete zaoberať správaním, používajte prístup na princípe lásky.

---

4 Ako okamžite skoncovať s klamaním – pozn. prekl.

**CHRONICLES OF B**



By: Bryan Post Illustrated by: Mark Trotter

## Kapitola 10

# Kradnutie a sebapoškodzovanie

*„Nereagujte, ale odpovedajte. Zabránite zvyšovaniu stresu dieťaťa, ktoré veci iba zhoršuje“*

Prečo som dal kradnutie a sebapoškodzovanie spolu do jednej časti? Pretože oba druhy správania sú návykové. Návyk je vonkajší pokus upokojiť vnútorný stav. Dieťa sa naučilo, že môže kradnúť alebo sa zraňovať a že sa mu to vyplatí. Keď dieťa kradne alebo sa poreže, spustí v tele a mozgu vylučovanie chemikálií, ktoré mu umožnia pocítiť úľavu, ktorú v danom momente potrebuje. Aj to sa deje nevedome.

Povedzme, že dieťa vojde do obchodného domu a senzorická stimulácia v takom veľkom obchode znamená pre neho priveľké preťaženie. Čo urobí? Strčí si niečo do vrečka. V tom momente, ako dá tú vec – môže to byť čokoľvek – do vrečka, má z toho dobrý pocit a uvoľní sa.

Keď som mal 9 rokov, už som bol šikovným zlodejom. Vošiel som do drogérie, aby som niečo ukradol. Ani som nemal doma kazetový prehrávač, ale stál som akurát pred regálom s kazetami. Jedna akoby mi hovorila: „Bryan, zober si ma“. A druhá vravela: „Nie, Bryan, mňa si zober!“ Zatiaľ mi iná vravela: „Nie, Bryan, v skutočnosti túžiš po mne!“ Tak som zobral všetky tri, dal som si ich do vrečka a vyšiel som von. Hneď, ako som ich zobral, zaplavil ma dobrý pocit. Prešiel som na roh hlavnej ulice, prešiel som cez cestu, odhodil som kazety na zem a pokračoval v chôdzi. Nezobral som ich z obchodu, pretože by som ich potreboval alebo chcel. Zobral som ich, pretože som potreboval ten *pocit*, ktorý mi kazety dali a ten pocit ma hrial až do nasledujúcej príležitosti, keď som zase pocítil stres a potreboval som úľavu.

Bol som adoptovaný, keď som mal asi tri mesiace. Nejaký čas som strávil v pestúnskej rodine<sup>5\*</sup>, no nebolo to dlho. Akýkoľvek krátky čas v pestúnskej rodine je pre každé dieťa pridlhý. Toto som raz vyhlásil v rozhlasovej relácii pre austrálsku NPR. Redaktor sa ma opýtal, prečo to tvrdím, keď pestúnstvo zachraňuje deti zo zlých situácií. Odpovedal som, že pestúnstvo nie je zlé, ale nie je pre dieťa stálou situáciou, takže ho stresuje, akokoľvek sa na to snažíte pozrieť. Navyše, každé dieťa, ktoré musí byť umiestnené do pestúnskej starostlivosti, už muselo prejsť cez viac bolesti, ako by malo dieťa

5 \* pozri Poznámka pre slovenských čitateľov



v jeho veku zažiť. Keďže sa dieťa v pestúnskej starostlivosti často sťahuje, iba zriedka mu pestúnstvo<sup>6\*</sup> poskytuje príležitosť na uzdravenie. Namiesto toho sa jeho trauma iba potvrdí a prekryje novou vrstvou.

Podelím sa s vami o príbeh mojej vlastnej adoptovanej dcéry. Prišla ku nám s manželkou, keď mala 18. Keď som ju našiel, bola bezdomovkyňou a žila na ulici. Systém, ktorý na ňu počas posledných 10 rokov, pokým bola v starostlivosti, míňal v priemere 10 000 dolárov na mesiac, jej dovolil, aby za seba podpísala „reverz“ a prestala dostávať akúkoľvek podporu. Odvtedy, ako sa prvýkrát dostala do pestúnskej starostlivosti vo veku 8 rokov až do svojich 19 rokov, najdlhšie vydržala na jednom mieste (okrem výchovného zariadenia s ubytovaním) tri mesiace! Nemôžete mi tvrdiť, že pestúnstvo bolo pre toto mladé dievča čímkoľvek iným než traumou a bolo to aj vidieť. A vidieť to každý deň, ako sa jej snažíme pomôcť uzdraviť sa.

Ak takéto rané traumy môžu spôsobiť kradnutie, čo môžete spraviť vy, aby ste kradnutie svojho dieťaťa zastavili? V prvom rade mu treba pomôcť, aby si uvedomilo, prečo to robí. Môžete mu to priblížiť asi takto: „Vieš čo, môj milý? Keď ideš do školy, dôvodom tvojho kradnutia je, že si vystresovaný a cítiš sa preťažený. Si naozaj vystrašený, nie? A keď cítiš taký strach, chceš spraviť niečo, čo ti pomôže cítiť sa lepšie. Tak si dáš do vrečka veci, čo ti nepatria. Rozmýšľal si nad tým niekedy?“ Dokonca aj takáto malá dávka uvedomenia môže mať na dieťa významný dopad. Keď si začne niečo dávať do vrečka, prejde mu hlavou: „Teraz sa naozaj bojím.“ Na začiatku si to pravdepodobne dá do vrečka aj tak, ale uvedomenie sa už začalo. A to je prvý krok.

Druhou vecou, ktorú môžeme urobiť, aby sme odstránili kradnutie, je uvedomiť si, že ide o reakciu na preťaženie v nejakom prostredí, napríklad v obchode. Dieťa je prehnane stimulované množstvom ľudí a hladinou aktivity v tomto prostredí. Táto prehnaná stimulácia spätne spôsobuje stres. Kradnutie môže dieťaťu pomôcť upokojiť tento stres. Vidíte, prečo som povedal, že kradnutie je návykové?

Každé extrémne správanie je väčšinou predvídateľné. Ak to „odsledujete“, tak si dokážete všimnúť, kedy sa to stáva, o koľkej sa to stáva, ako sa to stáva a čo to spúšťa. Uvidíte, na čo dieťa reaguje a čo spôsobuje toto extrémne správanie. Pre adoptívneho rodiča, ktorý má pocit, že sa mu všetko vymyká spod kontroly, môže byť už len toto pozorovanie obohacujúce a posilňujúce.

Mimochodom, skutočná definícia ovládania je schopnosť ovplyvniť správanie toho druhého. Všimnite si, že to nie je schopnosť premôcť druhú

6 \* pozri Poznámka pre slovenských čitateľov

osobu, ale jednoducho schopnosť *ovplyvniť*. Daniel Goleman, autor knihy *Emocionálna inteligencia* hovorí: „Pokojnejšia amygdala má schopnosť utíšiť a regulovať rozrušenejšiu amygdalu.“ Pokojná amygdala mojej ženy má schopnosť utíšiť moju vystresovanú amygdalu a vaša pokojná amygdala má schopnosť utíšiť vystresovanú amygdalu vášho dieťaťa. Robíte to pomocou pozitívnych vibrácií, ktoré vysielate.

Takže, tým že pomôžete svojmu dieťaťu chápať prečo kradne, začne sa proces regulácie amygdaly – mozgového receptora strachu – u vášho dieťaťa. Treťou vecou, ktorú by ste mali spraviť, je vytvoriť u dieťaťa pocit, že máte situáciu v rukách. Môžete mu povedať: „Keď pôjdeme do Tesca, ostaneš pri mne a budeš sa ma držať za ruku. Áno, viem, že máš už 14, ale budeme sa aj tak držať za ruku.“ Toto ukazuje, že máte situáciu v rukách, pretože redukuje stres a strach dieťaťa v tomto prehnane stimulujúcom prostredí. Ak sa dieťa nechce držať za ruku alebo viezť v nákupnom vozíku (ak je dostatočne malé), nekričte na neho, ani ho nenúťte. Vytvorilo by to iba viac stresu pre vás oboch.

Váš prístup k tomu, aby vás dieťa držalo za ruku alebo sa viezlo vo vozíku, môže byť tvrdý – založený na strachu, alebo založený na láske. Celý rozdiel medzi týmito prístupmi spočíva v tom, ako to poviete! Tu je ukážka tvrdého prístupu založeného na strachu: „Pod' si sadnúť do vozíka. Nedovolím ti kradnúť a zahanbiť ma tak, že nás nakoniec oboch vyhodia.“

A tu je ukážka láskavého prístupu: „Milý môj, viem, že keď ideme do takéhoto obchodu, cítiš sa preťažovaný. Preto by som chcela, aby si sa radšej viezol vo vozíku, pretože potom viem, že budeš v bezpečí. Obom nám tu bude dobre. V poriadku?“ Slová, ktoré vyslovíte, sú veľmi dôležitým základom, aby vaše deti začali veriť tomu, čo počujú. Mnoho adoptovaných detí nikdy nezažilo výchovu založenú na láske. Takže keď sa cítia vystrašené, nemajú sa o čo oprieť. Radšej ako by ste karhali vystrašené dieťa, utíšte ho, a tým môžete zmeniť jeho správanie.

Ako toto všetko súvisí so sebapoškodzovaním? Znovu – je to pokus utíšiť stres. Najčastejšie sa režu depresívne adolescentné dievčatá. Mnohé z nich majú hraničnú poruchu osobnosti a sú v extrémnom stave zníženého vybudenia.

Ak sa niekto z nich spýta, prečo sa znovu a znovu poreže, pravdepodobne vám odpovie: „Lebo z toho mám dobrý pocit.“ Pre dospelých je to ťažké pochopiť. Ako z toho môže mať dobrý pocit? Ale tieto deti sa cítia otupené, takže keď sa porežú, na chvíľu im to dá dobrý pocit, pretože niečo

cítia. Niečo získajú – úľavu. Angelina Jolie si zvykla spôsobiť rezné rany a v jednom interview povedala: „Porezala som sa a potom som iba sledovala, ako mi tečie krv, pretože to bolo vzrušujúce.“

Deti, ktoré sa poškodzujú, majú traumatickú minulosť. Medzi deťmi, ktoré si spôsobujú rezné rany, je veľmi málo takých, ktoré nezažili v minulosti významnú traumu. Mohlo to byť napríklad sexuálne zneužívanie. Rovnako ako pri kradnutí, aj pri sebapoškodzovaní musíte dôvody preniesť z nevedomia do vedomia dieťaťa. Môžete povedať: „Ublížuješ si vtedy, keď sa cítiš skutočne vystresovaná a prestrašená.“ Snažte sa vytvoriť prostredie, kde môže dieťa vyjadriť, spracovať a pochopiť traumu, ktorá spôsobila toto správanie.

Ak poznáte detaily traumy, môžete nájsť spôsob, ako to dieťaťu povedať. Držte ho na rukách a povedzte: „Keď si bola malým dievčátkom, stalo sa toto a toto a ty si sa pri tom bála. A preto si teraz ubližuješ.“ Pomôžte jej vytvoriť emočné prepojenie, aby to dokázala spracovať a pochopiť. Pomôže jej to skončiť s takýmto správaním.

Pre rodičov je dôležité si uvedomiť, že vôbec nepomôže hovoriť: „Prestaň sa rezať. To nie je dobré!“ Nekričte na ňu: „Ako si to mohla spraviť?“ Toto správanie je jediný spôsob, ktorým dokáže spracovať stres a strach. Ak ste si všimli, že sa vaše dieťa úmyselne porezalo, pokúste sa povedať niečo ako: „Fíha, čo sa deje? Čo sa stalo?“ Pretože chcete, aby ste nabudúce, ak sa to zopakuje, určite boli pri tom. Ak budete reagovať, namiesto toho, aby ste odpovedali, spôsobíte dieťaťu iba viac stresu a ono sa bude snažiť toto správanie pred vami skryť. A vy nebudete mať príležitosť stáť pri vašom dieťati, regulovať a meniť jeho správanie.

Je dôležité pochopiť, že dieťa, ktoré si úmyselne spôsobuje rezné rany, to bude robiť aj naďalej, ak ho to priťahuje. Je to ťažké, ale musíte byť schopní povedať svojmu dieťaťu: „Ak to potrebuješ, porež sa, ale bola by som naozaj rada, keby si ku mne prišla a povedala mi, keď to chceš urobiť. Príď ku mne predtým, ako to urobíš.“ Ak to dokážete, ponúknete dieťaťu príležitosť na zažitie pocitu bezpečia a aj uchopenia situácie. Ak vaše dieťa strávi s vami čas a vy mu ponúknete pohladenie a podporu, upokojí sa. Nakoniec možno ani nebude cítiť potrebu sa porezať. Viete si to predstaviť?

Takú veľkú silu má to, keď sa vám podarí neuvedomenú skúsenosť premeniť na uvedomenú. Keď to urobíte, dievča začne silnejšie cítiť bolesť a dobrý pocit z porezania zoslabne. Keď sa začne rezať, bude si viac uvedomovať, čo sa deje. Zrazu si uvedomí: „Porezala som sa. Au!“ Už nie je otupená.



### KLÚČOVÉ BODY

Na rýchlu rekapituláciu tejto časti je tu zopár praktických rád, ktoré je dobré si zapamätať. Nie je jednoduché tieto princípy aplikovať, ale môžete to aspoň skúsiť!

1. Sebapoškodzovanie a kradnutie sú vonkajšie pokusy na zmiernenie vnútorného stavu. Ten stav je STRACH.
2. Dva rýchle tipy, čo robiť pri kradnutí:
  - a. Pomôžte dieťaťu pochopiť dôvody, prečo kradne.
  - b. Znížte úroveň stresu kontrolou situácie.
3. Vytvorte prostredie, v ktorom dieťa môže vyjadriť, spracovať a pochopiť traumu, ktorá spôsobuje stres a následne vedie k danému správaniu.
4. Ak chcete riešiť takéto správanie, používajte pritom prístup založený na láske.

## Kapitola 11

# Agresívne správanie

*„Výskum hovorí, že keď zažívame vysokú hladinu stresu, bunky v našom tele sa v snahe o prežívanie stiahnu.“*

Ako som už citoval Perryho: „Keď ktokoľvek z nás zažíva novú udalosť, vníma ju najprv ako ohrozenie, až kým sa nepresvedčí o opak.“ Ak popri mne prejdete a ja v tom okamihu neviem vnímať, že ste „bezpeční“, okamžite vás budem vnímať ako ohrozenie. Ak som adoptované dieťa a nie som schopný zistiť, že toto je bežná situácia, ktorú ostatní vnímajú ako bezpečnú, buchnem vás, keď pôjdete okolo.

Povedzme, že vaše dieťa je na školskom ihrisku. Prebehne okolo neho iné dieťa, ktoré sa s ním dokonca ani nehraje, a vaše dieťa ho potkne alebo uhryzne. Pochopíte, že v tom momente vaše dieťa nedokázalo vnímať, že ho to druhé dieťa neohrozovalo. Konalo impulzívne, neovládlo svoj impulz.



To isté platí o deťoch, čo ubližujú zvieratám. Treba však povedať, že niektoré deti, ktoré sú kruté ku zvieratám, iba napodobňujú a opakujú svoju prechádzajúcu traumou. Ak dieťa zažilo zneužívanie, jeho krutosť môže byť deformovaným spôsobom, ako sa snaží uzdraviť. Nevie ani spočítať množstvo detí, s ktorými som pracoval, ktoré trápili hladom svoje zvieratko, pretože boli v minulosti zanedbané a nemali dostatok jedla. Tieto deti sa snažia prelúskat' svojou traumou a nie sú si vedomé toho, čo spôsobujú. Toto moje presvedčenie protirečí všeobecnej mienke. Chcem vás ale povzbudiť, aby ste sa aspoň chvíľu pokúsili pozrieť na svoje dieťa iným spôsobom. Snáď tiež uvidíte, že existuje aj iná perspektíva, než akú ste poznali doteraz.

Dieťa, ktoré má problémy s inými, najmä s rovesníkmi, sa vnútorne vrátilo späť do svojho nižšieho emočného veku. Jeho sociálne zručnosti sa tým zhoršia. Výskum v oblasti stresu naznačuje, že keď máme dočinenia s vysokou hladinou stresu, bunky nášho tela sa stiahnu, aby prežili. V takej situácii nevieme používať svedomie. Jediné, na čo sa pri vysokej hladine stresu dokážeme sústrediť, je naše vlastné prežitie. Preto sa môže zdať, že tieto deti nemajú žiadne svedomie, ale je to veľké nepochopenie. Keď sa upokojia a prestanú byť v stave boja o prežitie, zistíme, že majú svedomie ako každý iný.

---

### **KLÚČOVÉ BODY**

Agresívne správanie môže byť desivé. Pre rodičov je dôležité si uvedomiť, že takéto správanie je výsledkom toho, že dieťa vníma nejakú udalosť ako hrozbu. Pamätajte:

1. Niektoré deti, ktoré robia kruté veci, len opätovne rekonštruujú predošlú traumou.
2. Ak dieťa prežilo zneužívanie, tak správanie môže byť len skresleným spôsobom, ktorým sa pokúša zahojiť svoju traumou.
3. Keď sa bunky v našom tele počas vysokých hladín stresu kvôli prežitiu stiahnu, nemôžeme používať svedomie, pretože sa zameriavame iba na svoje vlastné prežitie.
4. Keď sa tieto deti stanú regulovanými a už ďalej nie sú v stave boja o prežitie, svedomie sa u nich objaví.

## Kapitola 12

# Čo má spoločné chronické klamanie, kradnutie, podpalačstvo, zabíjanie zvierat a hromadenie jedla?

*„Rodičov učili používať netradičné výchovné metódy, aby deti označované ako, narušené či, nepripútané dostali pod kontrolu.“*

Každý z týchto prejavov správania patrí k psychiatrickej diagnóze, ktorú profesionáli z oblasti mentálneho zdravia nazývajú reaktívna porucha pripútania (Reactive Attachment Disorder - RAD). Kedysi málo známa, zriedkavo používaná diagnóza duševného zdravia sa stala novým hitom.

Diagnózu poruchy pripútania po prvý raz zaviedli pred 20 rokmi. Odvtedy množstvo z informácií o tejto poruche začalo vytvárať neveselý a často nebezpečný obraz tých, čo sú ňou diagnostikovaní - najčastejšie detí. Knihy a články porovnávali deti s poruchami pripútania so sériovými vrahmi, násilníkmi a ťažkými zločincami. Rodičov týchto detí, často označovaných ako „narušené“ či „nepripútané“, učili používať netradičné výchovné metódy, aby dokázali deti dostať pod kontrolu.

Základnou premisou diagnózy poruchy pripútania bol fakt, že dieťa nevie vytvárať pozitívne dlhodobé vzťahy. Dieťa s poruchami pripútania pôsobí, akoby nebolo schopné sociálne sa spojiť alebo pripútať k iným. Mnoho prejavov jeho správania vyvoláva strach a sú priam nebezpečné, čo spôsobuje, že sa rodičia cítia odstrkovaní, obviňovaní a často ich iní poučujú. Deti sa prejavujú ako neposlušné, majú časté a intenzívne výbuchy hnevu, javia sa ako manipulatívne a ovládajúce, s málo rozvinutým alebo žiadnym svedomím, prejavujú sa sebadeštruktívne, poškodzujú iných na majetku, prejedajú sa alebo hromadia jedlo a prehnane sa zaoberajú ohňom, krvou alebo násilím.

Dôvody sú komplikované. Akákoľvek trauma, ktorá sa vyskytne v čase od počatia do prvých päť rokov, môže vytvoriť potenciál pre problémy s pripútaním. Príkladom môže byť telesné alebo sexuálne zneužívanie, zanedbávanie, depresia jedného z rodičov, predčasný pôrod, trauma počas pôrodu, domáce násilie alebo časté presuny. Všetky tieto faktory môžu prispieť k tomu, že dieťa stratí schopnosť vytvoriť si pripútanie. Takéto udalosti majú vplyv na schopnosť dieťaťa tolerovať stres a úzkosť, čím ho vystavujú neustálym

stavom strachu. Po čase tento konštantný strach vedie k neschopnosti dôverovať druhým, dokonca aj po rokoch horlivej starostlivosti. Ale, ako som už povedal, keď sa tieto deti upokojia a prestanú byť v stave boja o prežitie, zistíme, že dokážu iným lepšie dôverovať.

O poruche pripútania, diagnóze, ktorú dostalo veľa adoptovaných detí, sa veľa hovorí. Pokiaľ je dieťa v stave stresu a strachu, nedokáže sa pripútať. Pokiaľ sú rodičia v stavoch stresu a strachu, tiež sa nedokážu naviazať na dieťa. Kennel a Klaus, detskí lekári a pionieri v oblasti pripútania hovoria: „Pripútanie je správanie dieťaťa smerom k rodičom a naviazanie je správanie rodiča smerom k dieťaťu.“

Hovoríme veľa o poruchách pripútania bez toho, aby sme si uvedomili, že problémom môže byť porucha naviazania. Pripútanie a naviazanie funguje oboma smermi. Nemôžeme sa sústreďovať na schopnosť dieťaťa naviazať sa bez toho, aby sme sa pozreli na schopnosť rodiča pripútať sa, pretože ak má rodič vo svojej minulosti nejakú traumu, tiež bude mať zníženú schopnosť pripútať sa. Mnoho rodičov vyrastalo s rodičmi, ktorí mali znížené schopnosti pripútania, pretože ich vlastní rodičia boli náchylní na dysreguláciu a bolo pre nich ťažké vyvolať oxytocínovú odozvu u ich dieťaťa. Keď tieto deti vyrastú a stanú sa rodičmi, majú problém vytvoriť si zdravé pripútanie a ovládať sami seba. Preto tým nechtiac bránia v zdravej oxytocínovej odozve u vlastných detí. Všetky tieto problémy vytvárajú negatívnu neurofyziológickú spätnú väzbu.

---

### KLÚČOVÉ BODY

V tejto časti, sme na naučili o reaktívnej poruche pripútania (RAD). Pamätajte, že ak je dieťa v stavoch stresu a strachu, nie je schopné vytvoriť pripútanie. Naopak, ak je v podobných stavoch rodič, nie je schopný naviazať sa na dieťa.

Tu sú kľúčové body, ktoré je dobré si zapamätať ohľadne detí, ktoré majú diagnózu RAD:

1. Hlavným predpokladom RAD je, že dieťa nie je schopné vytvárať pozitívne, trvácne vzťahy.
2. Akékoľvek traumy, ktoré sa udiali od počatia až po dovŕšenie piatich rokov života, môžu vytvárať potenciál pre poruchy pripútania.
3. Po čase tento konštantný strach vedie k neschopnosti veriť ostatným, dokonca aj po rokoch usilovnej starostlivosti.
4. Keď sa tieto deti stanú regulovanými a už sa viac nenachádzajú v stave boja o prežitie, zisťujeme, že získavajú schopnosť viac veriť ostatným.



## Kapitola 13

# Spätná väzba

„Čím dlhšie dokáže rodič ostať pokojný a zmení spätú väzbu na pozitívnu, tým väčšia je šanca, že sa vytvorí láska.“

Najvýznamnejšou osobou, ktorá má vplyv na sebaovládanie adoptovného dieťaťa, je rodičovská postava. Môže to byť pestún, niekto z vychovávateľov, starý rodič, učiteľ alebo aj šofér autobusu. Nezáleží na tom, kto to je. Osoba, ktorá umožní dieťaťu zažiť najviac zážitkov s reguláciou/upokojením, zohráva úlohu rodiča. Podľa stresového modelu, „upokojenie rodiča je najdôležitejším faktorom rozvoja úspešného, nezávislého fungovania regulácie u detí“. Nič nedokáže ovplyvniť situáciu tak ako rodič, ktorý sa vie upokojiť. Stav sebaovládania rodiča pomôže priviesť dieťa zo stavu dysregulácie do stavu regulácie.

Musíme pochopiť, že je to všetko o tom, aký prístup si zvolíme. Ako zaujmeme naše deti, ako ich vzdelávame a ako im veci vysvetlíme. Je to rytmický vzťah rodiny. Stresový model™ hovorí, že jednotliví členovia rodiny sú prepojení zložitým rytmickým procesom - súznením. Výraz *súznenie* pochádza z oblasti hudby a týka sa vibrácií. Aj my komunikujeme prostredníctvom vibrácií.

Súzvuk je proces fyziologického zladenia sa, ktoré sa uskutoční na úrovni senzorických dráh. Súzvuk zažívame našimi zmyslami. Neustále zapájanie a aktivácia zmyslov jednotlivých členov rodiny sa stáva zažitým vzorcom interakcie a reakciou na fyziologické odpovede jednotlivých členov rodiny. Výsledkom je rytmický vzťah v rodine, ktorý volám tajný život rodiny. Toto je len vedeckým spôsobom povedané: „Keď nie je spokojná mama, nie je spokojný nikto.“

Ak je jeden člen rodiny dysregulovaný, všetci sú dysregulovaní, pretože rodina je prepojená svojou fyziológiou. Keď si adoptujete dieťa, po čase sa stanete fyziologicky prepojeními. A preto, keď budete vy rozrušení, bude aj dieťa rozrušené. Navyše, toto dieťa je kvôli svojej ranej traume prirodzene citlivejšie ako ktokolvek iný. Tieto deti vás vedia prečítať, lebo vás *musia* prečítať. Kvôli pudu sebazáchovy bude amygdala dieťaťa citlivá na vašu fyziológiu.

Keď pracujem s rodinami, musím začať tým, že pomôžem rodičom pochopiť, že sú pre proces terapie rovnako dôležití ako ich dieťa. Musím im pomôcť pochopiť, že sa potrebujú presunúť za kognitívnu (rozumovú) hladinu, na hladinu stavovú, kde je uložená trauma.

Každý rodič sa pri práci s týmito deťmi musí vyhnúť trom veciam: strachu, hrozbe a izolácii. Dôvodom je proces, ktorý sa volá „slučka negatívnej fyziologickej spätnej väzby“. Keď navzájom komunikujeme, vytvárame pritom slučky spätnej väzby. Tieto slučky môžu byť pozitívne alebo negatívne. My k nim môžeme prispievať alebo ich meniť. A ako taká negatívna slučka spätnej väzby vyzerá? Tu je ukážka:

Matka: „Vynes smeti.“

Dieťa: „Nie, nevynesiem.“ Práve sa začala slučka spätnej väzby.

Matka: „Povedala som, vynes smeti!“ A slučka mohutnie.

Dieťa: „Nie, nevynesiem!“

Matka: „Vynesieš to, pretože som ti to prikázala!“

Dieťa: „Mňa to nezaujíma!“

Matka: „Takto sa so mnou nerozprávaj!“

Dieťa: „Budem sa s tebou rozprávať, ako sa mi chce!“

Matka: „Len počkaj, keď príde otec domov, uvidíš, čo bude!“

Vo vzduchu je čistý strach a je to klasická ukážka negatívnej neurofyziologickej slučky spätnej väzby. Taktika výcvikového tábora, skákanie na povel, prehnané domáce povinnosti, izolácia, vynútená zmena správania, peniaze a uplácanie, zbierania bodov, hračky a výlety, logické a rozumové dôsledky, bitie po zadku, kričanie, ponúkание možností a oddiaľovanie tresťov sú kognitívno-behaviorálne výchovné nástroje (tzn. dotýkajú sa hladiny rozumu a správania – pozn. prekl.). Tvorí asi 95 % všetkých prístupov, ktoré pri deťoch používame, ale oslovujú iba správanie a to, čo je na povrchu. Neoslovujú stavovú hladinu a všetky sú založené na strachu. Všetky majú v sebe element strachu a izolácie a všetky vytvárajú negatívne neurofyziologické slučky spätnej väzby, namiesto toho, aby ich prerušovali alebo menili.

Ale ako vytvoriť pozitívnu spätnú väzbu? Tu je ukážka.

Rodič: „Milý môj, potrebujem, aby si vyniesol smeti.“

Dieťa: „Nie, nevynesiem!“

Rodič (odpovedá namiesto toho, aby reagoval): „Fíha, čo sa deje?“

Dieťa: „Nezaujíma ma, čo hovoríš.“

Rodič: „Asi ťa niečo naozaj trápi.“

Dieťa: „Nič ma netrápi.“

Rodič: „Pozri, viem, že ak by ťa nič netrápilo, tak by si sa so mnou takto nerozprával. Bol by si pokojný a vyniesol by si smeti.“

Necítite v tom silu? V tomto scenári rodič ostal pokojný (regulovaný) a uniesol negatívnu slučku spätnej väzby dieťaťa. V tom je moc spätnej väzby.

Pokiaľ jedna z osôb dokáže ostať pokojná, môže uniesť negatívny stav druhej osoby.

Tak sa dá zastaviť nárast negativity. Nezažili ste už niekedy rozhovor s niekým, kto bol nahnevaný, ale vám sa ho podarilo upokojiť, pretože ste mali dobrú náladu? To je moc vašej fyziológie. Čím dlhšie dokáže rodič ostať pokojný (regulovaný) a zmení spätnú väzbu na pozitívnu, tým väčšia je šanca, že sa vytvorí láska.

V nasledujúcej kapitole vám poviem o konkrétnych technikách, ktoré môžete hneď aplikovať.



---

### KLÚČOVÉ BODY

Všetci sme ich zažili a aj sme o nich počuli, ale pravdepodobne až teraz sme pochopili slučku spätnej väzby. Vaša schopnosť pomôcť dieťaťu regulovať svoje správanie a rozpoznať slučky spätnej väzby má podstatný dopad na správanie vášho dieťaťa.

1. Rodiny majú medzi sebou rytmické vzťahy
2. Ak je jeden člen rodiny dysregulovaný, každý člen rodiny je dysregulovaný.
3. Nikdy nesmiete používať strach, hrozby alebo izoláciu pri riešení náročného správania, vytvoríte tým negatívnu slučku spätnej väzby, ktorej výsledkom bude dysregulácia celej rodiny.
4. Na zastavenie negatívnej slučky spätnej väzby je potrebná aspoň jedna pozitívne regulovaná osoba. Ak je jeden z rodičov dysregulovaný a druhý je nejakým spôsobom regulovaný, správanie dieťaťa by mal riešiť ten regulovaný.

## Kapitola 14

# Trojfázová intervencia

*„Len čo dieťaťu umožníme, aby vám presne povedalo, ako sa cíti, začne sa upokojovať.“*

Jedna z konkrétnych pomôcok a techník na vytvorenie pozitívnych slučiek spätnej väzby, ktorú učím, sa volá trojfázová intervencia. Skladá sa z troch krokov: sebauvedomenie – nadviazanie spojenia – usmernenie (orig. Reflect – Relate – Regulate- pozn. prekl.).

Pokiaľ dieťa neohrozuje seba alebo niekoho iného, prvou vecou, ktorú musí rodič urobiť, je zastať a uvedomiť si, čo cíti on sám. Každý môže potrebovať na reflexiu niečo iné, ale ja väčšinou navrhujem desať hlbokých nádychov a výdychov. Niektorí rodičia si možno potrebujú sadnúť na posteľ či na gauč, dokonca si na chvíľku aj ľahnúť. Len čo začne rodič o veci premýšľať, začne prostredie usmerňovať.

Zhlboka sa nadychnúte a vydychujte a spýtajte sa samých seba, ako sa cítite. Dotknite sa svojho strachu. Priznajte si, že sa bojíte. Napojte sa na pocity vášho tela. Začnete tým usmerňovať a meniť samých seba aj svoje okolie.

Čo ak má vaše dieťa práve záchvat zúrivosti a hodilo sa na zem? Jedna mama mi raz napísala email: „Moje dieťa má každý večer problém s kúpaním. Hádže sa na zem, kope a kričí aj 45 minút. Musím na ňu skočiť a držať ju v pevnom objatí. Držím ju 45 minút, až kým sa neupokojí. Potom sa postavíme a ide sa okúpať. Ale hneď ako zbadá vaňu, zase sa začne hádzať. Idem s ňou do vane, aj keď som oblečená. Držím ju, až kým sa mi nepodarí ju umyť. Voda je všade naokolo. Potom skončíme na zemi obe úplne vyčerpané! Ani po tom všetkom nechce ísť spať.“

Uvedomte si, že ťažké problémové správanie sa väčšinou dá predpovedať. Toto dieťa bojovalo, ale zdá sa, že bojovala aj mama. Prečo by rodič chcel skočiť na dieťa? Tak som matke napísal email: „Chcem, aby ste spravili nasledovné. Nabudúce, keď sa vaša dcéra začne hádzať o zem, keď jej spomeniete kúpanie, sadnite si na posteľ. Iba sed'te na posteli a dýchajte a spýtajte sa samej seba, ako sa cítite vy. Nerobte nič viac. Iba si sadnite na posteľ. Potom mi napíšte.“

Odpísala mi okamžite, vraj si nemyslí, že to, čo som napísal, je serióznou terapeutickou radou. (Bola 30 rokov profesionálnou rodinnou a manželskou poradkyňou.) Odpísal som: „Pýtali ste si radu, tak to aspoň vyskúšajte.“ O niekoľko dní mi večer zavolala. „Prišla som k dcére, spomenula kúpanie a ona sa hodila na zem,“ hovorila. „Ale tentoraz namiesto toho, aby som na ňu skočila ako obyčajne, sadla som si na posteľ. Cítila som sa ako idiot, že sedím na

posteli, kým moja dcéra kope a vrieska na zemi. Ale v priebehu desiatich sekúnd skončila, vyliezla mi na kolená, akoby sa chcela objasniť a uvedomila si, čo spravila. Potom sa išla okúpať. To bolo niečo! Skoro som odpadla.“ Bol koniec ich problémov s kúpaním.

Iná matka ma počula rozprávať túto príhodu na prednáške a skúsila to na svojej deväťročnej adoptovanej dcére, ktorá sa vytrvalo odmietala sprchovať. Táto matka mi povedala: „Namiesto toho, aby som nútila svoju dcéru ako obyčajne, povedala som:- Vieš čo, moja milá, viem, že sa sprchovania bojíš. Povedz mi, keď budeš niečo potrebovať. Hneď prídem.“ Dcéra po štyroch rokoch bojov prvýkrát vošla dobrovoľne do sprchy! Ale mamu zavolala. Raz jej spadlo na zem mydlo, potom bola zase príliš horúca voda, potom bola zase príliš studená. Mamu takéto správanie väčšinou vyčerpávalo, ale tentoraz si zaumienila, že ostane pokojná. Zostala s dcérou počas sprchovania a všetko bolo v poriadku.

Po sprchovaní povedala dcére: „Miláčik, poď a sadni si ku mne na gauč. Také dobré sprchovanie sme už dávno nezažili. Prečo sa sprchovania tak veľmi bojíš?“ (Priznala sa, že sa na to dcéry ešte nikdy nespýtala). Dcéra odpovedala prekvapujúco: „Vieš mami, ten chlap, čo ma sexuálne zneužíval, ma nútil, aby som sa s ním sprchovala.“ Viete, čo matka spravila s tým, čo sa práve dozvedela? Povedala: „Nemusíš sa už nikdy sprchovať. Môžeš sa kúpať.“ Jej dcéra sa začala kúpať úplne bez problémov. O šesť mesiacov sa už toto dievčatko dokázalo spokojne osprchovať.

Takže, najprv sa *zamyslite*, aby ste sa upokojili, a spýtajte sa samých seba, ako sa *vy* v tejto chvíli cítite. Tri až desaťkrát sa zhlboka nadýchnite a vydýchajte. Nadychujte sa nosom a vydychujte ústami. Dotknite sa svojho vlastného strachu. Túto fázu volám aj „Nechaj to tak... Nechaj to Bohu“ (orig. Letting Gp... Letting God - pozn. prekl.) Potom so svojím dieťaťom *nadviažte spojenie*. Môžete mu povedať: „Teraz mám strach. Povedz, ako sa cítiš ty.“ Najprv povedzte dieťaťu, ako sa cítite vy, a až potom sa opýtajte, ako sa cíti ono. Inak sa vami môže cítiť ohrozené. Keď spravíte tieto kroky, začnete *usmerňovať* seba, dieťa aj prostredie. Tieto kroky sú rovnaké pre matky aj pre otcov. Sebauvedomenie - nadviazanie spojenia - usmernenie!

Čo ak bude vaše dieťa trvať na tom, že je nahnevané a nie vystrašené? Neprehliadnite to. Musíte sa snažiť dieťaťu uznať, čo práve prežíva, a nesnažiť sa ho presvedčiť, že sa bojí. Je dôležitejšie, aby ste *vy* videli jeho strach, ako to, aby to ono hneď chápalo. Je dôležitejšie, aby ste dokázali vidieť, čo je za hnevom vášho dieťaťa a uvideli strach, čo je pod ním skrytý, pretože vám to pomôže upokojiť sa. Čo sa obyčajne stane, ak vám niekto ukáže svoj hnev? Zľaknete sa, a to vás prinúti reagovať tiež s hnevom. Nemám pravdu?

Povedzme, že dieťaťu poviete: „Mám strach. Ako sa cítiš?“ Dieťa povie: „Som nazúrený!“ Môžete mu povedať: „Ak si nazúrený, povedz mi o tom. Zakrič to! Len mi to nalož!“ Viete, ako sa bojíme kričať v spoločnosti. Každý prejav emócií nás vystraší. Povieme: „Ticho! Psst!“ Okamžite sa to snažíme potlačiť. Ale keď dieťaťu umožníte, aby vám presne povedalo, ako sa cíti, začne sa upokojovať. Ešte raz, je to sebauvedomenie - nadviazanie spojenia - usmernenie.

### KLÚČOVÉ BODY

Budete prekvapení, aká silná môže byť trojfázová intervencia. Pamätajte:

1. Prvá vec, ktorú musí rodič spraviť, je zastaviť sa a zamyslieť. Zhlboka 3-10 krát vydýchnite a najprv sa spýtajte sami seba, ako sa cítite. Dostaňte sa do kontaktu so svojim vlastným strachom. Pustite strach a otvorte sa láske. Ak ste veriaci - otvorte sa Bohu.
2. Potom s dieťaťom nadviažte spojenie. Povedzte mu, ako sa cítite a potom sa spýtajte dieťaťa, ako sa cíti ono.
3. Tieto kroky vás oboch usmernia.
4. Držte sa týchto krokov, aby ste uprostred chaosu vytvorili POZITÍVNU slučku spätnej väzby:
  - a. sebauvedomenie,
  - b. nadviazanie spojenia,
  - c. usmernenie.

## Kapitola 15

# Uzdravovanie prebieha doma

*Biskup T. D. JAKES hovorí:*

*„Ak budete naďalej robiť to, čo ste robili doteraz, budete stále tam, kde ste vždy boli!“*

Uzdravenie sa nedeje počas terapeutických sedení. Uzdravovanie prebieha doma. Terapeut by nemal byť katalyzátorom zmeny. Terapeut má pomôcť rodičom, aby sa stali katalyzátormi pre zmenu, ktorá sa udeje s dieťaťom. Takže vytvorte terapeutické prostredie pre svoje dieťa.

V mojom modeli terapie chcem vzdelávať rodičov, pomôcť im pochopiť, priniesť uvedomenie, ponúknuť im vhlad a pomôcť im vytvoriť prostredie, v ktorom ich deti budú môcť chápať, uvedomovať si a získavať vhlad.

Bruce Perry na jednej svojej prednáške povedal: „Zistili sme, že príchod do terapeutickej miestnosti bol znamením pre dieťa, aby preplo do kogni-

tívnej (rozumovej) hladiny pamäti.“ Prečo? Pretože miestnosť terapeuta je pokojnejšia a bezpečnejšia ako domov. Dieťa tam často nie je vystresované – nenachádza sa na stavovej úrovni. Ale keď dieťa opustí miestnosť terapeuta, vráti sa naspäť do stavovej úrovne, a jeho problémové správanie pokračuje.

### **Sústredená pozornosť (Mindfulness)**

Sústredená pozornosť (mindfulness – z orig. znamená byť plne sústredení tu a teraz iba na jeden problém alebo človeka – pozn. prekl.) je schopnosť spomaliť natoľko, aby ste mohli pozorovať svoje vlastné myšlienky a správanie. Je to akoby ste vystúpili zo seba a pozorovali svoje správanie. Pomocou sústredenej pozornosti (mindfulness) spravíte nevedomé vedomým. Vynikajúcim podkladom na výchovu so sústredenou pozornosťou (mindfulness) je kniha *Everyday Blessings* (Každodenné požehnania), ktorú napísali Myla a Jon Kabat-Zinn. Túto knihu vrelo odporúčam rodičom aj profesionálom.

Sústredenú pozornosť (mindfulness) považujem za jeden z najdôležitejších nástrojov, ktorý môže rodič použiť, aby si zachoval pokoj a rozvahu, a tak získal lepšiu možnosť ovplyvniť a vychovávať svoje deti. Aby som vám pomohol pochopiť, čo je sústredená pozornosť (mindfulness) a ako ju používať, uvediem príbehy a názory, ktoré vám môžu pomôcť nájsť si vlastný spôsob ako ju rozvíjať.

Podľa Dr. Jona Kabat-Zinna, ktorý vedie výskum v tejto oblasti: „sústredená pozornosť (mindfulness) znamená venovať pozornosť špeciálnym spôsobom, cieľavedome, v prítomnom okamihu, bez posudzovania.“ Jednoduché, elegantné a výstižné. Využime to ako náš štartovací bod.

Ponúkam svoj vlastný recept na sústredenú pozornosť, ktorý vám pomôže posunúť sa do prítomnosti – ktorá je na výchovu tým najlepším miestom – a volá sa *3 kroky k pokoju: Pestovanie lásky uprostred strachu*. Nabudúce, ak budete mať pocit, že vás správanie vášho dieťaťa veľmi rozrušilo, vyskúšajte trojfázovú intervenciu – 3 kroky k pokoju:

- 1) SEBAUVEDOMENIE: zastavte sa, 3 až 5 krát sa nadýchnite a opýtajte sa pri tom sami seba, ako sa cítite.
- 2) NADVIAZANIE SPOJENIA: prijmite svoje pocity (bez ohľadu na to aké sú – bez posudzovania). Povedzte svojmu dieťaťu: „Cítim sa \_\_\_\_\_. Ako sa cítiš ty?“
- 3) USMERNENIE: snažte sa pochopiť. Nie iba počuť, ale počúvať to, čo bolo povedané, aj to, čo nebolo vypovedané. Pokračujte v dýchaní a prihovárani sa, v nadväzovaní spojenia. Upokojenie a láska budú prirodzene nasledovať.

Nasleduje krátka skúsenosť rodiča, ktorý tým, že použil sústredenú pozornosť (mindfulness), dokázal predísť svojmu fyzickému zrúteniu. Všimnite si zvlášť opis pocitov, ktoré si tento rodič uvedomoval:

„Obe moje deti sú so mnou v kuchyni. Požiadal som ich, aby sa prestali biť, ale oni pokračujú. Zrazu cítim, že mi je veľmi horúco. Prestal som pravidelne dýchať. Naraz cítim horúčavu aj chlad, ktorý mi stúpa cez stred tela od pása nahor až do hrdla. Všetko sa tam hromadí. V hlave cítim horúčavu a pri srdci chlad. Hluk, bitka a odvrávanie sa zlievajú. Srdce mi bije čoraz rýchlejšie, až začujem zvuk podobný vrčaniu, ktorý ma naplní a ja začnem revať ako medveď. Kým sa to deje, zároveň som aj vo svojom tele, aj sa na to pozerám. Bolo to neuveriteľné. V tom momente som pochopil, že musím odísť a nechať to odznieť.“ - Robert Sardello, *Freeing Soul from Fear* (Oslobodenie duše od strachu)

Ahamish Alidina, autorka knižiek o sústredenej pozornosti (mindfulness) má niekoľko dobrých rád k výchove sústredenou pozornosťou:

„Myslím si, že rodičovstvo je tou najťažšou, najstresujúcejšou, najdôležitejšou a pravdepodobne aj najviac naplňajúcou zodpovednosťou na svete. Dobrý rodič nepotrebuje dieťa zaopatríť iba jedlom, prístreším a oblečením, ale potrebuje aj rozvinúť jeho myseľ. Vaše rodičovské správanie často odráža to, čím boli vaši rodičia, napriek tomu, že v porovnaní s nimi sa chcete v niektorých oblastiach zmeniť alebo polepšiť. Akokoľvek sa rodičia snažia, mnohokrát nakoniec nebadaným spôsobom pokračujú v začarovanom kruhu a odovzdávajú ďalej správanie, ktoré bolo v minulosti neužitočné. Našťastie výchova sústredenou pozornosťou (mindfulness) vám môže pomôcť tieto kruhy preťať tým, že budete svoje deti vnímať tu a teraz.

Ako môže sústredená pozornosť (mindfulness) pomôcť pri výchove? Rodičia, ktorí praktizujú sústredenú pozornosť (mindfulness) si uvedomujú svoje správanie a spozornejú pri ňom, aj pri správaní svojich detí. To je pri výchove dieťaťa veľmi dôležité. Deti prahnú po pozornosti. Pre deti je pozornosť ako láska. Ak nedostávajú dost pozornosti, prestanú poslúchať, až kým pozornosť nedostanú – „aj vyhrešenie je príjemnejšie ako ignorancia“ – Ahamish Alidina, *Mindfulness for Dummies* (Mindfulness pre začiatočníkov).

Scott Rogers vo svojej knihe *Mindful Parenting* (Výchova sústredenou pozornosťou) hovorí, že to nie je o výchove vášho dieťaťa, ale o vás: „Keď použijeme sústredenú pozornosť (mindfulness), vidíme to, čo je pred nami, keď ju nepoužijeme, vidíme to, čo je v našej myslí.“ Rogers hovorí, že dôvodom, prečo sa nám zdá, že čas uteká tak rýchlo, je fakt, že si neuvedomujeme každý moment v okamihu, keď sa udeje. Toto mám na mysli, keď tvrdím, že stres spôsobí, že „reagujeme na minulosť, sme posadnutí budúcnosťou a prítomnosť nám uniká. Ak nie sme v prítomnosti, tak nie sme ani prítomní



tu a teraz.“ Mohli by sme to povedať aj tak, že čím máme viac stresu, tým sú naše životy kratšie – fyzicky kvôli poškodeniu, ktoré stres spôsobuje nášmu telu a mentálne, pretože nie sme tu a teraz prítomní.

Čím sú naše deti staršie, tým ťažšie je pre nás prijať a umožniť im ich správanie. Nemyslíme tým, že by sme ich mali povzbudzovať, len ich prijať a umožniť, aby sme sa nimi mohli zaoberať v okamihu, keď sa dejú. Ako deti rastú, začínajú nás ľakať tým, že sú hlučnejšie, začnú používať škaredé slová. Stáva sa, že ľahšie „vybuchneme“. Namiesto odpovedania reagujeme. A rýchlejšie sa dostaneme do slučky negatívnej spätnej väzby. Keď vyčerpáme svoje energetické zásoby, sme vyštavení a už nám nič nezostalo, vytiahneme zbrane najvyššieho kalibru, ktoré sú v každej rodine iné. Pre deti, ktoré mali ťažké začiatky, platí, že čím viac sa ich snažíme riadiť a ovládať, tým sú horšie a tým častejšie počujeme nejakú verziu tejto vety: „*Nedonútiš ma – aj keď mi vezmeš všetko, čo mám, MNE JE TO JEDNO!*“ To, čo za tým nasleduje, nie je vôbec pekné.

Rodičia riskujú, že budú z týchto detí fyzicky, mentálne a hormonálne vyčerpaní. Všetko sa môže premeniť na zápas. Môžu sa začať cítiť ako väzni vo svojom vlastnom dome a mať pocit, že stále „kráčajú po rozbitom skle“ a nie sú si istí, čo ich dieťa najbližšie vykoľají. Keď napätie vyvrcholí, môžeme byť preň prítomní – myslou, telom aj duchom. Ale musíme to trénovať. Rogers používa analógiu umývania riadov. Hovorí: „Môžete umývať riady, aby boli čisté alebo môžete iba „umývať riady“. Ak pri umývaní myslíte na milión rôznych vecí alebo ak vôbec premýšľate, nie ste prítomní, nevenujete im sústredenú pozornosť. Ak iba „umývate riady“, uvedomujete si a cítite mydlovú vodu a špongiu ako prechádza po šmykľavom povrchu. Počujete jemné vízganie riadov pod rukami. Vaše myšlienky nie sú v minulosti alebo v budúcnosti. *Ste prítomní v tomto okamihu.* Ste tu.“ Trénujte to a opakujte. Každý deň prináša tisíce okamihov, ktoré nám ponúkajú viac, ako si z nich berieme.

Takže, keď vám nabudúce váš tínedžer povie: „Len pokračuj – MNE JE TO JEDNO,“ a vy dokážete použiť sústredenú pozornosť (mindfulness) a byť prítomní namiesto toho, aby ste reagovali a snažili sa ho ovládnuť, možno mu dokážete odpovedať niečím ako: „...hm, zdá sa, že si naozaj rozčúlený. Poďme si zakopať do lopty.“

Jedna z našich mám našla vlastný spôsob, ako použiť sústredenú pozornosť (mindfulness), aby sa zbavila strachu a našla riešenie pre niektoré zo svojich rodičovských problémov. Spomeňte si na tento príklad, keď nabudúce zbadáte, že sa vaša hladina stresu zvyšuje, keď je vaše dieťa rozrušené. Využite techniku sústredenej pozornosti (mindfulness), aby ste našli svoj vlastný spôsob ako prekonávať rodičovské problémy. A nájdete spôsoby ako milovať svoje dieťa tak, ako nikdy predtým.

Mama Angelique Miller si našla svoj spôsob a pýta sa detí kľúčovú otázku: „Môžem sa hrať aj ja?“

„Je to naozaj len o tom, aby som ostala pokojná, prítomná a vytvorila si skutočné puto so svojimi deťmi. Iba vtedy sa môžem pokúsiť pozitívne ich ovplyvniť. Ale niekedy tieto slová pôsobia veľmi vzdialene a vágne, nie?“

„Áno, ale čo to znamená? Ako to vyzerá v praxi?“

„Tu je príklad, ako to môže vyzeráť. Niekedy, keď sú naše dve deti spolu, príliš sa rozrušia. Vyzerá to, akoby sa hrali, ale je to príliš drsné. Ak ich necháme samých, väčšinou sa to vystupňuje a jeden z nich sa zraní alebo sa niečo roz-bije. To ich ešte viac rozruší a jeden z nich sa cíti ako zlé dieťa. Keď vidíme ich drsnú hru, väčšinou sa s manželom preľakneme a snažíme sa to prerušiť tak rýchlo, ako sa len dá. Keď sa dostanú do toho stavu, tak neexistuje, aby sa nám podarilo ich niekam usadiť alebo im niečo prikázať. Keď sa do toho dostanú, sme vždy plní obáv. Na prvý pohľad je to situácia, ktorá sa vymyká kontrole a náš vplyv je nulový – teda tak to aspoň vyzerá. Keď sa to pred nedávnym prihodilo, mala som pocit, že som pomerne pokojná, nepodľahla som nutka-niu ich okamžite prerušiť a nenápadne som k nim pristúpila a čakala som, či mi niečo geniálne nenapadne. Aj keď som to vedome neplánovala, pokúsila som sa cítiť prítomná. A fungovalo to: stála som tam a pozerala sa na nich ako zápasia na poschodovej posteli. Vtom deti, ktoré čakali, že sa nahnevám, spozorneli, lebo som sa spýtala: ‚Hej, môžem sa hrať aj ja?‘ Po asi polsekun-dovej pauze spoločne odpovedali, ‚jasne‘ a ich napäté, hnevlivé chovanie sa v momente premenilo na radosť. Takú reakciu som nečakala. Čakala som skôr nejaké nadávky... Nakoniec som sa ani nemusela vyčerpávať hraním fyzicky, stačilo sa trochu pohrať so štekľivými prstami, a potom v priebehu asi minúty a pol som cítila, že môžem navrhnúť pokojnejšiu aktivitu. Alebo sa možno jeden z nich spontánne rozhodol, že pôjde niekam inam, už si presne nepamätám, lebo som túto techniku odvtedy použila už niekoľkokrát.

Som tak rada, že som to objavila! Stará panika síce naskakuje tak automa-ticky, že niekedy na tento nápad zabudnem. Ale je to výborný spôsob, ako zvládnuť ich dysreguláciu. Zdá sa, že oni ma vlastne prosili, aby som ich usmernila, ale ja som bola tak zaujatá vlastným strachom, že som nepočula, čo mi vlastne hovoria.“

Pracoval som s jednou mamou, čo učila v škole, kam chodilo aj jej štvoro-ročné dieťa. Keď prišiel čas obeda, jej syn odmietal zísť dolu do jedálne. Mama sa ho opýtala: „Prečo, môj milý? Veď sa ideš iba naobedovať.“ „Pretože sa tam dole bojí, mami,“ odpovedal. Pre mamu to bola nová informácia! Mohla potom povedať: „Vieš čo, nemusíš tam ísť sám, pôjdem s tebou.“ Takéto uve-domenie si skutočnosti má obrovský význam!

Ponúkam niekoľko techník, ktoré môžu pomôcť procesu uzdravovania doma.

### **Začlenenie namiesto vylúčenia** (Time-in namiesto than time-out)

Podľa môjho názoru time-out, vylúčenie dieťaťa zo spoločnosti, vysaje z vášho dieťaťa emočnú stabilitu! Rodičom navrhujem, aby namiesto time-outu začali praktizovať začleňovanie. Vylučovanie vychádza zo starej paradigmy. Pamätajte, že akákoľvek akcia bez pochopenia vás vedie iba naspäť do temnoty. Vylúčenie vychádza z presvedčenia, že deti vystrájajú, aby si získali pozornosť. Ak dieťa robí zle, aby si získalo pozornosť, ako to na vás pôsobí? Spôsobuje vám to stres. Takže poviete: „Si vylúčený. Posad' sa a premýšľaj o svojom správaní. Ak dieťa robí zle „kvôli“ pozornosti, nechcete ho odmeniť, takže dieťa „vylúčite“, aby o svojom zlom správaní premýšľalo. Veríme pri tom, že nabudúce sa dieťa rozhodne lepšie.

Keď si uvedomíme, že poradcovia a profesionáli ešte stále učia a píšú o tejto technike ako o „novej“ alternatívnej výchovnej metóde, dovoľte, aby som sa opýtal: Čím sa vylúčenie líši od státia v kúte, sedenia v „somárskej lavici“, poslania do izby alebo sedenia na „stoličke pre zlé deti“? Môže mi, prosím, niekto povedať, aký je v tom rozdiel?

Biskup T. D. Jakes hovorí: „Ak budete naďalej robiť to, čo ste robili doteraz, budete stále tam, kde ste vždy boli!“ Ak sedenie v somárskej lavici alebo státie v kúte nefungovali, keď sme boli deťmi my, prečo si myslíme, že teraz to bude fungovať, ak sme to iba prefarbili na niečo, čo vyzerá modernejšie? Možno preto, že to funguje na dvojročné alebo päťročné deti, takže nás to dostatočne povzbudí, aby sme uverili, že je to úspešné. Ale teraz si predstavte toto. Videli ste King Konga? Z pohľadu dvojročného dieťaťa dospelý vyzerá asi ako King Kong z pohľadu tej blondínky – totálny obor. No, neposedeli by ste na tej stoličke dve - tri minúty, ak by vám to prikázal King Kong?

Vylúčenie neberie do úvahy, že dieťa, ktoré sa správa zle, len demonštruje svoje vývinové a regulačné zápasy. Skúste si na chvíľu predstaviť, že dieťa nevystrája preto, aby „pritiahlo“ pozornosť, ale preto, že pozornosť naozaj potrebuje. Ešte raz si tú vetu prečítajte. Možno všetko pochopíte inak.

Namiesto toho, aby ste poslali dieťa preč, aby si sadlo na stoličku alebo bolo izolované, na chvíľu ho pritiahnite k sebe. Posad'te si ho k sebe, nechajte, aby vám držalo ruku alebo stálo pri vás. Povedzte mu: „Keď sa budeš cítiť lepšie, môžeš sa ísť opäť hrať.“ Inými slovami, umožnite dieťaťu, aby samé určilo, koľko vašej pozornosti potrebuje.

Teraz jedna dôležitá vec: Nie je nevyhnutné, aby ste sa dieťaťa počas tohto dotýkali. Dieťaťa, ktoré nechce, aby sa ho iní dotýkali alebo reaguje na dotyk

zúrivosťou, by sme sa nemali dotýkať. Dieťa je v tom momente v stave boja o prežitie a má pocit ohrozenia. Udržte si odstup, ale naznačte dieťaťu, že ste nablízku a ostanete pri ňom, až kým sa nebude cítiť bezpečnejšie.

Podľa mojej skúsenosti v 95% prípadov deti vydržia ostať v „začlenení“ dlhšie, ako by ostali pri „vylúčení“. Jeden rodič, ktorý bežne dával svojej sedemročnej dcére sedemminútové tome-outy, skúsil začlenenie. Povedal: „Moja dcéra pri mne sedela 45 minút. Nemohol som tomu uveriť!“

Zapamätajte si: Začlenenie (time-in), súčasť novej paradigmy, vychádza z poznatku, že deti sa nesprávajú zle, aby si vynútili pozornosť. Deti sa správajú zle, pretože *potrebujú* pozornosť. To je veľký rozdiel! Začlenenie (time-in) môže byť efektívnou alternatívou vylúčenia (time-out). Učí nás to spolupísať, usmerniť a pochopiť.

### Udržanie pod kontrolou

Udržanie pod kontrolou je iba modifikáciou začlenenia. Ide o to, zmenšiť priestor, v ktorom sa dieťa cíti ohrozené. Môžete to urobiť tak, že deťom nedovolíte ísť počas dňa na horné poschodie domu. Zatvoríte dvere a vytvoríte priestor v obývačke alebo nejakej inej izbe, a tak deťom vytvoríte možnosť lepšie sa upokojiť a usmerniť svoje správanie. Pokiaľ budú blízko pri vás a budú vás vidieť, budú sa cítiť pokojnejšie. Ak sú pokojnejšie, je menšia pravdepodobnosť, že začnú problémy.

### Recept na náklonnosť

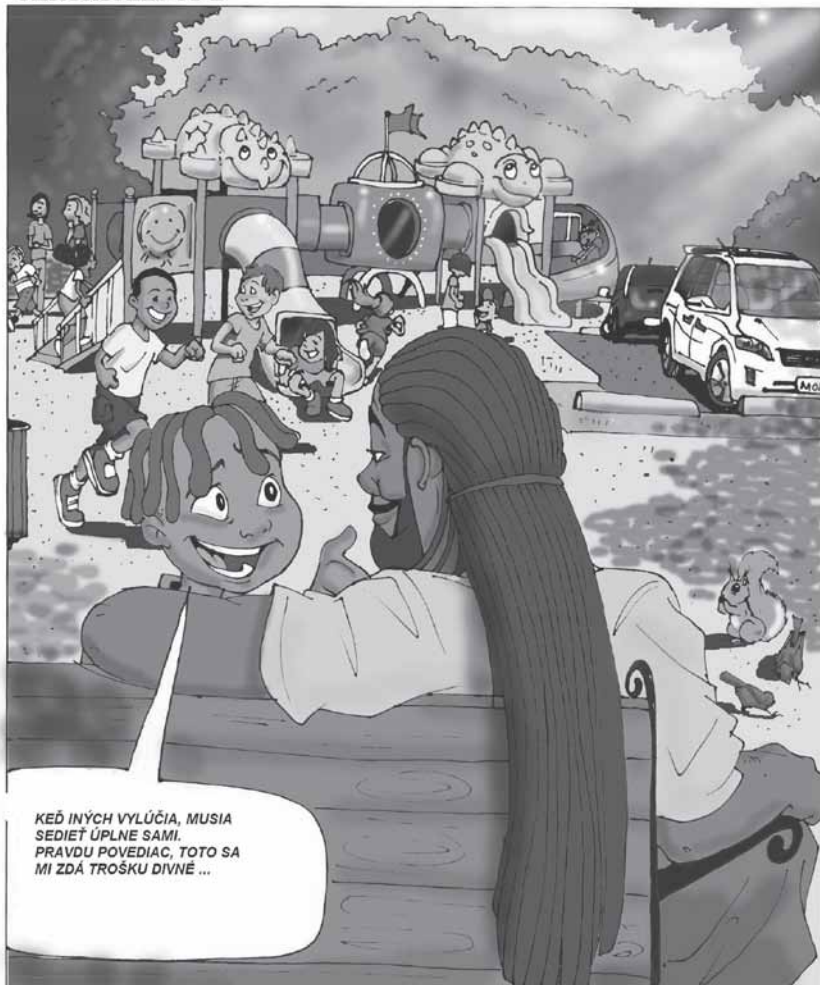
Recept na náklonnosť je založený na koncepte: 10 – 20 – 10. Venujte svojmu dieťaťu 10 minút kvalitného času a interakcie, hneď ako ráno vstane. Stráňte trochu času s dieťaťom, objímte ho, tíško sa mu prihovorte (ja dávam prednosť mlčaniu), posadte si ho na kolená a pohojdajte ho alebo mu niečo zahmkajte. Potom hneď keď príde zo školy alebo keď vy prídete z práce, sadnite si s ním na 20 minút na gauč. Spýtajte sa, aký malo deň. Venujte mu 20 minút nepretržitej a nerozdelenej pozornosti. Potom sa mu venujte ešte 10 minút večer.

Ak máte osem detí, nebudete mať čas robiť 10 – 20 – 10. Možno budete musieť robiť 2 – 4 – 2. Ale naše deti sú hladné po kvalitnej interakcii. Pred niekoľkými rokmi v jednom časopise písali, že náš národný priemer kvalitnej interakcie medzi rodičom a dieťaťom bol 10 – 13 minút za deň. Ak budete dodržiavať recept na náklonnosť, prekročíte náš národný priemer štvornásobne. Ak máte chronicky vystresované a prestrašené adoptované dieťa, pravdepodobne s ním trávite menej času, pretože vám tá komunikácia ide na nervy. Ale čím viac času s ním strávite, tým viac mu pomôžete v regulácii a komunikácia s ním bude príjemnejšia. Pravidlo 10 – 20 – 10 môže veľa zmeniť.

**KLÚČOVÉ BODY**

V tejto časti sme sa naučili niekoľko účinných postupov ako riešiť nevhodné správanie detí.

1. Začleňujte namiesto vylúčenia.
2. Získajte kontrolu nad situáciou tým, že zmenšíte priestor, v ktorom sa vaše adoptované dieťa cíti ohrozené.
3. Používajte recept na náklonnosť 10-20-10.
4. Pamätajte, že sústredená pozornosť (mindfulness) je schopnosť, ktorá vám umožní spomaliť natoľko, aby ste mohli sledovať vaše vlastné myšlienky a správanie.
5. Najdôležitejšie je zapamätať si, že domov je miestom, kde prebieha proces uzdravovania.

**CHRONICLES OF B**

By: Bryan Post Illustrated By: Mark Trotter

## Kapitola 16

# Nie záver, ale začiatok

Túto knihu som napísal v prvom rade preto, aby som adoptívnym rodičom dal náskok pri citlivom probléme výchovy adoptívnych detí. Ako dospelý mám iba dvoch rodičov. Adoptovali si ma, ale sú to jediní rodičia, akých som poznal. Prešli so mnou cez mnohé, dokázali viac, ako by dokázali iní, nikdy na mňa nerezignovali, stále ma povzbudzovali a stále vo mňa verili. To pre môj život naozaj znamenalo veľmi veľa. A predsa moja mama stále hovorí, že jediná vec, čo vždy potrebovala, ale nikdy ju nemala, bolo „pochopenie.“ Jediným určujúcim cieľom všetkej mojej práce za posledných 15 rokov bolo pomôcť rodičom, aby videli svoje deti v inom svetle – v svetle lásky a nie vo svetle strachu. Viem z vlastnej skúsenosti, ako toto pochopenie môže radikálne zmeniť vašu rodinnú dynamiku a život vášho dieťaťa. Nikdy nie je príliš skoro, ani príliš neskoro začať. Pokiaľ dýchate, je vždy nádej na jasnejšiu budúcnosť.

Posledná časť tejto knižky obsahuje niekoľko krátkych článkov, ktoré som napísal v uplynulých rokoch, ktoré vám môžu pripomenúť, čo ste si doteraz prečítali v knihe. Články môžu pomôcť vášmu dieťaťu aj tak, že ich skopírujete a dáte členom svojej rodiny alebo učiteľom. Na výchovu dieťaťa treba „celú dedinu“, takže čím viac podpory sa vám podarí získať, tým lepšie.

Ešte by som chcel dodať, že keď som začal študovať ovládanie emócií, prečítal som všetky tri učebnice od Allana Schora<sup>7</sup>. Študoval som ich, podčiarkoval som si v nich a listoval... Prečo? Pretože som a navždy zostanem študentom. Chcem ponúknuť rodičom a profesionálom pravdu a pravda nikdy neprichádza bez obetí. Na konci knihy nájdete ďalšie zdroje, aby ste mohli pokračovať vo vzdelávaní. Zaumieňte si, že prečítate aspoň jednu knihu mesačne a budete prekvapení, ako sa vaša rodina zmení. Takisto vám odporúčam pozrieť sa na ďalšie zdroje, ktoré sú k dispozícii na stránke Post Institute ([www.postinstitute.com](http://www.postinstitute.com)).

Nikdy som nepísal z akademických dôvodov alebo preto, aby bola moja práca publikovaná, ale aby mali rodičia a profesionáli prístup k mojim jednoduchým nápadom a aby ich mohli hneď vyskúšať. Popri prácach, ktoré sú tu spomenuté, mali by ste sa vydať na cestu budovania porozumenia, ktoré vám prinesie veľa pozitívnych zmien vo vzťahu s vaším dieťaťom. Dúfam, že sa vám bude dariť.

Na záver citujem 1. Jána 3:18: „Nemilujme len slovom a jazykom, ale skutkom a pravdou.“

<sup>7</sup> *Affect Regulation and the Origin of the Self; Affect Dysregulation and the Disorders of the Self; Affect Regulation and the Repair of the Self* – pozn. prekl.

Prílohy

## Zbierka článkov o adopcií od Bryana Posta

### **Poruchy pripútania: Skutočnosť alebo fikcia?**

Väčšina lekárov a profesionálov pracujúcich v oblasti mentálneho zdravia zhromažďuje informácie a symptómy, aby mohli ponúknuť presnú diagnózu. Keď sa snažíme nájsť a identifikovať iba negatívne správanie, vznikne problém, lebo nám to poskytne iba obmedzený pohľad na dieťa.

Všimnime si niekoľko zaujímavých vecí pri diagnóze nazvanej reaktívna porucha pripútania (reactive attachment disorder – RAD):

Po prvé, dieťa je vždy oveľa viac ako diagnóza alebo psychiatrická nálepka. Výskumy naznačujú, že stres a trauma sa môžu odovzdávať z generácie na generáciu s okamžitým vplyvom na našu DNA. Takže človek je viac ako len jednoduchý rámec vlastného života. Je ako látka utkaná z mnohých životov.

Po druhé, keď niekomu diagnostikujeme poruchu, v očiach ostatných sa tým dotýčaný človek stane touto diagnózou. Namiesto toho, aby sme videli dieťa, vidíme dieťa s reaktívnou poruchou pripútania alebo vidíme hyperaktívne dieťa (ADHD). Skutočnou definíciou poruchy je „stav, v ktorom chýba poriadok“. Nie je to trvalý stav, ale stav, ktorý potrebuje nápravu smerom k poriadku. Keď dieťaťu diagnostikujú reaktívnu poruchu pripútania, okamžite si spojíme dieťa so všetkými negatívnymi prejavmi správania, ktoré sa na túto diagnózu vzťahujú. Ak sa dieťaťu darí a je dobré, nedokážeme si to všimnúť, pretože diagnóza reaktívnej poruchy pripútania vysvetľuje toto pozitívne správanie ako manipulatívne správanie.

Navyše, výskumy ukazujú, že rôzni odborníci túto diagnózu používajú nekonzistentne. Je bežné, že dieťaťu, ktorému jeden odborník diagnostikoval reaktívnu poruchu pripútania, iní diagnostikovali ADHD, bipolárnu poruchu, poruchu opozičného odporu (oppositional defiant disorder) alebo poruchu správania. Toto sa nazýva diferenciálna diagnostika. Psychiatricka Dorothy Lewis raz povedala: „Diferenciálna diagnostika pre doktorov znamená - nie som si istý, ale mám pocit, že...“

Viac informácií o reaktívnej poruche pripútania (RAD) a s tým spojenými prejavmi správania môžete nájsť na: [www.postinstitute.com](http://www.postinstitute.com).

### ***Správna starostlivosť a podpora vášho kreatívneho dieťaťa***

Podľa všetkých sociálnych noriem bola Kristi problematickým dieťaťom. Bola impulzívna, nezrelá, v škole sa jej nedarilo a stále bojovala so svojimi rovesníkmi a rodinou. Mala prirodzený cit pre všetko mechanické, vždy túžila naspäť poskladať veci, čo zničila, ale neuviedomovala si, že hlavička Barbie sa po odtrhnutí už nebude dať pripojiť k telu. Samozrejme, jej rodičia sa hnevali, že zničila drahú hračku.

Kristi bola výnimočne bystrá v oblastiach ako matematika a mechanika, ale ani zďaleka tak dobre sa jej nedarilo vo vzťahoch s rovesníkmi a v udržovaní rodinnej pohody. Stretávala sa s veľkými konfliktmi a odmietaním.

Ako dospelá sa nestala ani profesorkou matematiky, ani automechaničkou, ani úspešnou inžinierkou či účtovníčkou. Mala dokonca problémy postarať sa o živobytie a pokúsiť sa vychovať vlastné deti. Môžete sa pýtať: Čo sa stalo s tým dieťaťom, čo malo prirodzený talent na matematiku a mechaniku?

O poskytovaní podpory pre dynamicky kreatívne deti toho vieme len málo. Kristi a deti ako ona od nás jednoducho potrebujú, aby sme im poskytli plátno a oni sa postarajú o zvyšok. Ale prečo je pre nás taký problém poskytnúť im ho?

Tvorivosť je emočný proces, ktorý v detstve všetci prirodzene zažívame. Výskum mozgu ukazuje, že v prvých rokoch života sme tvoriví a necháme sa viesť prevažne emóciami. Časom nastane v mozgu obrovský posun, pri ktorom sa priestor na emočné vyjadrenie znižuje a prevahu získava populárnejší kognitívno-rationálny spôsob vyjadrovania. V tomto stave plač a dožadovanie začína ustupovať. Stála potreba byť pri mame sa stratí a dieťa sa stáva nezávislejším. Samozrejme, dospelí majú radšej deti v tomto stave, pretože nám to umožňuje zaoberať sa našimi vlastnými záležitosťami - prácou, účtami, večerou atď. Ale v tejto chvíli začíname prehrávať.

Tým, že každodenne opakujeme tie isté šablóny, vysielame deťom inštrukcie, aby sme im pomohli začleniť sa do spoločnosti. Zabezpečíme si tak, že z pohľadu iných budú naše deti úžasným obrazom práce, ktorú sme odvedli ako rodičia.

Namiesto toho, aby sme u našich detí podporili tvorivosť a jednoducho im poskytli čisté plátno, kde by sa mohli vyjadriť, potlačíme ich emočné snahy a pokúsime sa prispôbiť ich spoločenským pravidlám a poučkám. A potom sa začíname čudovať: „Čo sa stalo s mojou malou speváčkou, maliarom, hercom alebo tanečnicou?“

Pre rodičov, ktorí chcú podporovať tvorivého ducha svojich detí, je tu niekoľko tipov a návrhov, ktoré som zhromaždil počas rokov cestovania, prednášania, písania a poskytovania rodinnej terapie vo svete:



1. Zistite, na čom vášmu dieťaťu najviac záleží. Tvorivosť sa prejavuje všetkými možnými spôsobmi, nie iba verejným vystupovaním. Pozorujte svoje dieťa a nechajte sa viesť jeho prirodzenými záujmami. Snažte sa mu poskytnúť v tejto oblasti viac podpory ako v iných oblastiach – nie iba v tejto, ale predovšetkým v tejto. Umožnite mu, aby trávil viac času v oblastiach svojho záujmu, a nie v oblastiach, s ktorými má problémy. Pomôže mu to vybudovať si väčšie sebavedomie a pomôže mu to dokončiť úlohy, ktoré sa mu zdajú nudnejšie alebo náročnejšie.
2. Uvedomte si svoj vlastný strach. My, rodičia, sa veľmi bojíme, ako budú naše deti prijaté v spoločnosti. Snažíme sa sami seba oklamať a hovorme, že nám záleží iba na šťastí našich detí, ale väčšina rodičov sa bojí, čo si pomyslia ostatní. Na nikom „inom“ v skutočnosti nezáleží. Tou najdôležitejšou vecou je váš vzťah s vaším dieťaťom. Tento jediný dynamický element pretrvá po celý život. Tú „pani z Tesca“ pravdepodobne už nikdy nestretnete.
3. Povzbudzujte, povzbudzujte, povzbudzujte. Dajte si záležať na tom, aby ste spomalili a poskytli svojmu dieťaťu dostatok času na jeho nápady a výmysly. Dnešný požiarnik sa zajtra stane doktorom a nabudúce detektívom. Nezáleží na tom, čo to je, povzbudzujte ho. Tak budete živiť semienka, z ktorých vykvitne radosť.
4. Majte na pamäti, že je to ešte iba dieťa. Majte ho radi pre dieťa, ktorým je. Čaká ho ešte veľa rokov vo svete, keď bude čeliť cynikom a kritikom, falši a podvodníkom, tak ho naplňte láskou, ktorá zabezpečí, že sa z každej prehry spamätá, pretože vie, že vo vnútri je OK. To, na čom záleží, je vnútro, pretože tam budú vaše lekcie uložené.

Mimochodom, Kristi je moja sestra.

### **Trauma pripútania: Osobné zamyslenie**

Bol som dieťaťom s problémom pripútania. Predtým ako som bol adoptovaný do domu plného lásky (ktorý sa onedlho stal domom hnevu), bol som u pestúnov. Mám teda priamu skúsenosť s tým, aké ťažké môže byť pochopiť svoje dieťa. V pestúnskej starostlivosti som strávil iba 3 mesiace. No akýkoľvek čas strávený v pestúnstve je pridlhý, pretože došlo k traumatickému pretrhnutiu puta medzi dieťaťom a biologickou matkou pri pôrode. Po desaťročia sa dopad tohto skorého pretrhnutia puta zanedbával.

Skôr ako začnem hovoriť o tom, ako pomôcť vášmu dieťaťu, dovoľte mi, aby som vám porozprával, ako som s týmto všetkým sám vyrastal.

Nemôžem rozprávať svoj príbeh bez toho, aby som ho nespojil s príbehom svojej sestry. To vytvára rámec mojej celoživotnej práce. Aj keď sme boli

obaja adoptovaní skôr ako sme dovŕšili 4 mesiace života, život mojej sestry sa hneď od prvého dňa niesol v presnom protipóle oproti môjmu. Ja som bol donoseným dieťaťom a hneď po pôrode ma umiestnili k pestúnom, ona sa narodila predčasne a prvé 3 mesiace života strávila v inkubátore.

Moja mama rozpráva historiku, že keď ma prvýkrát s otcom uvideli, usmieval som sa. Na druhej strane, keď prvýkrát uvideli moju sestru, plakala. Pretože už toľko vieme o neurovede a psychologických javoch, verím, že tieto prvé interakcie položili základ vzťahu, ktorý sa odvtedy vytvoril medzi mojou sestrou a rodičmi.

Od detstva do dospelosti mali moja sestra a rodičia problém sa pripútať. Známi pediatri, odborníci na pripútanie, Marshall Klaus a John Kennel nám hovoria, že pripútanie je správanie od dieťaťa smerom k rodičovi a naviazanie je správanie od rodiča smerom k dieťaťu. Dieťa nevie rozvinúť pripútanie k rodičovi, ak on má problémy sa naviazať. Takže nevedomky boli moji rodičia a moja sestra postavení pred skoro neriešiteľnú úlohu.

Keď si predstavím, ako odlišne si budovala svoje prvé vzťahy moja sestra a ako ja, je dosť jasné, že dokonca v takom skorom veku mala už na fyziologickej úrovni zafixovaný postoj, že ľudské vzťahy nie sú bezpečné.

Keď rozmýšľame nad traumou v živote detí, je dôležité si uvedomiť, že väčšina ich traumy sa týka vzťahov s ľuďmi. Ak bolo dieťa zneužitá, bité alebo zanedbané osobou, ktorá ho mala najväčšmi milovať, prečo by sa malo vo vzťahoch, ktoré budú nasledovať, cítiť bezpečnejšie?

Bez ohľadu na to, akú traumu priniesla do rodiny moja sestra, moji rodičia si priniesli svoju. Môžete si domyslieť, že prežívanie našej rodiny – to, čo nazývam „tajný život rodiny“ – nebolo vôbec príťažlivé.

Keď sa pozrieme na náš rodinný portrét, vidíme jedno dieťa adoptované v ranom veku s malou traumou okolo pôrodu, ale so zárodkami citlivosti na odmietnutie a so strachom z opustenia. A vidíme druhé dieťa narodené predčasne, možno vystavené vplyvu alkoholu, ktorého prvé mesiace na svete sprevádzalo monotónne hučanie inkubátora a iba minimálny ľudský kontakt.

Adoptívna mama bola najstaršou dcérou z desiatich detí s ťažkou pracujúcou mamou a otcom alkoholikom. Od nádenníckej mzdy záviselo nasýtenie 12 hladných úst. Adoptívny otec, najstarší z deviatich, mal otca alkoholika, ktorý živil jedenástich ľudí z malého príjmu. Na dôvažok bol aj veteránom z Vietnamu s vojnovou traumou.

Pochopenie a prijatie sú nevyhnutnými charakteristikami zdravého vzťahu medzi rodičom a dieťaťom a často vytvárajú základ pre vzorce pripútania v rodine. Keď zväzíme toto spolu so stresujúcou spoločnosťou, v ktorej žijeme, ťažko uveriť, že sa podarilo vytvoriť vôbec nejaké pripútanie.

Môj portrét ukazuje rodinu, ktorej členovia sa pokúsili navzájom nadviazať vzťah pozitívnym spôsobom. Neuvedomovali si ale, že nevedia pochopiť jeden druhého a vplyv následkov ranej traumy, ktorú v sebe nosili.

Keď trauma – akákoľvek stresujúca udalosť, ktorú vnímame ako ohromujúcu, nepredvídateľnú alebo pretrvávajúcu – nie je emočne uznaná ľuďmi, s ktorými sme v priamom vzťahu a v jednom prostredí, môže to mať na nás dopad po celý život. Väčšinou vieme iba o malej časti traumatických udalostí v našom živote a ich vplyve na nás.

Stres je našou prirodzenou a nevyhnutnou charakteristikou. Stres potrebujeme na to, aby sme žili, ale keď nás začne stres premáhať alebo pretrváva dlho, môže poškodiť nielen rodinné vzťahy, ale aj náš mozog.

Pri spätnom hodnotení vidím, že som vynikal sociálne, akademicky aj atleticky. Vnútorne som ale mal problémy žiť vo svete, ktorý som vnímal ako ohrozujúci. Aby som si to vykompenzoval, klamal som, kradol som, podvádzał som, manipuloval, podpaľoval, zabíjal zvieratá a príležitostne šikanoval iné deti. Pretože som bol inteligentný, mnoho dospelých okolo mňa to netušilo.

Moja sestra, na druhej strane, zápasila aj vnútorne, aj navonok. Navonok to nezvládala sociálne, akademicky, ani atleticky. Doma bolo veľa hádok spôsobených tým, ako boli moji rodičia naučení vychovávať deti. Nevedeli pochopiť, že toto dieťa je iné. Zobrali si osobne, že sa odťahuje a je nezrelá a radšej sa hráva s deťmi, ktoré sú od nej oveľa mladšie. Neboli na vine ani oni, ani ona. Jediný spôsob, akým dokázala komunikovať úzkosť a depresiu, bolo jej správanie. Takáto komunikácia väčšinu ľudí odpudila, a to viedlo k vzťahom založeným na strachu a odmietnutí.

Napriek veľkej nádeji, že budú mať rodinu, o ktorej snívali, sa moji rodičia cítili neisto, beznádejne a boli ohromení úlohou, ktorá bola pred nich postavená. Ich adoptované deti boli problémové – aspoň jedno z nich – a ten druhý mal tiež svoje chvíľky, ale oveľa zriedkavejšie (aspoň to si mysleli).

Naša rodina žila a zápasila s problémami každý deň. Moja sestra sa borí s problémami stále a stále prežíva svoje nastavenia z raného detstva a opakujúce sa negatívne vzťahy (sestra Bryana Posta pred niekoľkými rokmi zomrela, autor o tom rozprával na svojej prednáške v Londýne – pozn. prekl.). Ja tiež stále riešim problémy, no bol som schopný získať si odstup. Nie vďaka nejakému úžasnemu osobnému úsiliu, ale vďaka tomu, že som mal viac pozitívnych vzťahov ako negatívnych. Ako moja mama hovorila: „Jednoducho sme nechápali.“

## **Falošné cesty**

### **Aké sú vaše rodičovské vzorce?**

Raz som pri práci s jednou súkromnou klientkou niečo emocionálne pochopil. Chcem vám povedať, na čo som prišiel.

Pracoval som s jednou výnimočnou mamou troch adoptovaných detí s prestávkami niekoľko mesiacov a napriek tomu, že to bola veľmi ťažká práca, rodina pomaly napredovala.

V jeden mimoriadne náročný deň si táto mama sadla na gauč pred veľké okno v prednej izbe a ja som si sadol oproti nej na stoličku. Poznamenal som niečo o tom, že vonku prší a ja keď vyzerá byť dosť sychravo, ešte stále je teplo. Keď som jej naznačil, aby sa pozrela na niektoré svoje emocionálne reakcie, akoby do mňa udrel blesk! Náhle som si niečo po prvýkrát uvedomil, otriasol mnou ten najhlbší smútok a začal som plakať.

Opýtala sa ma, prečo plačem a ja som jej povedal: „Prišiel na mňa pocit najhlbšieho smútku a hnevu z toho, čo vám ja a zvyšok spoločnosti robíme. Snažíme sa vás primäť k tomu, aby ste postavili rodičovský hrad, ale vy máte k dispozícii projekt iba na maringotku. Som z toho veľmi smutný a hnevá ma to, pretože každý od vás čaká, že budete budovať a robiť niečo, čo vás nikto nenaučil. Musí to byť pre vás veľmi frustrujúce a smutné.“

„Nie, Bryan,“ odpovedala. „Mýlite sa. Nemám k dispozícii plány ani na maringotku, iba na prístrešok!“ A rozplakala sa.

John Bowlby, otec teórie pripútania, napísal v 50. rokoch 20. storočia: „Prvé tri roky nášho života v nás vytvoria vzorce pre všetky nasledujúce vzťahy.“ Pre všetky naše budúce vzťahy, nie iba niektoré: teda naše manželské vzťahy, naše vzťahy s deťmi, naše priateľstvá, a dokonca aj naše pracovné vzťahy. Veda nám teraz hovorí, že tieto vzorce sa v nás ustalujú niekedy medzi počiatím a piatym rokom života.

Mali by sme si uvedomiť toto: Na základe toho, čomu veríme, že vidíme u iných, v ich domoch, u ich detí a v ich vzťahoch, nás láka vybudovať to, o čom si myslíme, že je hrad. Ak sa matka, ktorá býva oproti cez ulicu, neháda so svojím synom a on vyniká v atletike, veríme, že žijú na rodičovskom hrade. Aj my chceme taký hrad. Tak začneme byť vytrvalí, trpezliví, súcitní, empatickí a chápací. Naozaj veľmi chceme hrad. Ale po čase začnú problémy. Náš vzťah s dieťaťom nie je veľmi dobrý. V škole sa mu veľmi nedarí, nemá tak veľa kamarátov a má problémy komunikovať s rodinou.

To, čo vidíme v našom dieťati, nevedomky ohrozuje náš ideál rodičovského hradu, a tak sme frustrovaní. Zmeníme sa z láskavého, trpezlivého a chápacieho rodiča na kritického, kontrolujúceho, obviňujúceho, zahan-

bujúceho a vyhrážajúceho sa rodiča. My ten hrad chceme a to dieťa nám v tom nebude brániť!

Čo sa to deje? To je zlyhanie plánov. Pri našej snahe vytvoriť niečo ideálne sme zabudli na pôvodné pracovné návrhy. Merali sme zle, rezali sme zle, pribíjali sme zle. Naše skutočné vzorce sa aktivovali a spôsobili zlyhanie ideálnych plánov pre náš hrad. V strese už nerobíme to, čo by robil rodič s plánmi na rodičovský hrad, ale vrátíme sa k plánu na maringotku.

Neznamená to, že sme zlí. Musíme si iba uvedomiť, že naše vzorce sú našou mapou pre vzťahy. Skôr ako postavíme hrad, musíme sa zblízka pozrieť na to, čo máme k dispozícii. A to je bolestivé. Chceme hrad, ale aby sme spravili nové plány, zmenili a prispôbili ich, musíme byť ochotní pozrieť sa, čo je na našich plánoch teraz. Skôr ako budeme môcť mať niečo iné, musíme byť ochotní pozorne preskúmať to, čo už máme, a pustiť sa do prepočtov.

Najväčším problémom mnohých našich rodičovských systémov, systémov mentálneho zdravia, systémov náhradnej starostlivosti, adopcie a ďalších systémov je, že ich vytvárali a presadzovali ľudia, ktorí si plne neuvedomovali svoje vlastné osobné vzorce. Keď preskúmame svoje vzorce správania, odkiaľ prichádzame, čo nám hovoria a nasmerovanie, ktoré nám dali, získame príležitosť zastať a skorigovať sa.

Môže nám pomôcť nájsť niekoho, kto býva vo väčšom rodičovskom dome a poprosiť ho o radu. Existuje jednoduché pravidlo, ktoré sa volá zákon replikácie. Ak chceme mať niečo, čo má niekto iný, musíme zistiť, čo robí a začať robiť to isté. Keď to budeme robiť, zákon sa nám tým rýchlo ozrejmi.

Mali by sme si tiež uvedomiť, že vzhľadom na históriu nášho národa a hladinu stresu a traumy, ktoré sme museli z generácie na generáciu pretrpieť, je okolo nás iba málo rodičovských hradov. Väčšina z nich sú ilúzie. To znamená, že nemôžeme vybudovať rodičovské hrady. Len to vyžaduje čas, trpezlivosť, pochopenie, usilovnosť, vytrvalosť a lásku. Keď sa vaša maringotka začne otriasať, vráťte sa späť a preskúmajte, na čom stojí. Pridajte ďalšiu podporu. Pamätajte si, podpery, ktoré pridáte dnes, ostanú rovnakými podporami aj pre zajtrajší hrad.

(Okrem čítania knižky *Beyond Consequences, Logic and Control - Viac ako dôsledky, logika a ovládanie - a zháňania*, čo možno najväčšieho počtu vzdelávacích zdrojov z [www.postinstitute.com](http://www.postinstitute.com), najlepšou cestou ako zmeniť svoje rodičovské vzorce je zaobstarať si POSTovho kouča. Naši kouči, ani ja, nemáme ešte hrady, ale snažíme sa sústavne meniť naše maringotky na krajšie domy.)

## ***Fľašky, cumle a obliečky***

### ***Ako novým spôsobom porozumieť emocionálne uväznenému dieťaťu a dospelým, ktorí sa oň starajú.***

Sedemnásťročný mladý muž chodí do školy s cumlíkom. Šestnásťročná mladá dáma obľubuje, keď ju jej náhradní rodičia krmia s fľaškou. Pri hre so svojim oveľa mladším bratom, ktorý ešte nosí plienky, si 15-ročný chlapec položí plienku na hlavu a odíde z izby. Keď sa vráti, má ju riadne založenú. 13-ročné dievča sa pravidelne pýta mamy, či môže spať v jej posteli. 14-ročný chlapec bude radšej sedieť svojmu vychovávateľovi na kolenách, ako oproti nemu na gauči. Opakovane bozkáva vychovávateľa na líce a opakuje: „Bábo! Bábo!“

Áká je vaša vnútorná reakcia na tieto scenáre? Cítite sa rozpačito? Možno vám začalo zvierať hrudník alebo cítite napätie v krku. Možno sa cítite nahnevani alebo sa pri čítaní o takomto správaní detí hanbíte. Alebo sa snád' smejete a zistili ste, že vás tento bod článku zaujal.

Účelom tohto článku je preskúmať, ako zážitky z raného detstva vedú k takému správaniu u detí, ktoré je všeobecne považované za nevhodné a spôsobuje opatrovateľom veľa úzkosti. Nedostatok porozumenia môže viesť dospelých k zahanbovaniu, odsudzovaniu alebo chybnému vysvetľovaniu, a tak brániť uzdraveniu.

## ***Sociálne normy starostlivosti o deti***

Koľko detí potrebovalo cumlík, aby sa upokojili? Koľkým deťom ponúkli na kŕmenie fľašku? Koľko detí má svoju obľúbenú obliečku alebo hračku, ktorú so sebou prenáša z jedného miesta na druhé a pomáha im to upokojiť sa? Do tejto kategórie patrí väčšina detí. Cumlíky, fľašky a obliečky sú v našej spoločnosti súčasťou dominantnej starostlivosti o malé deti.

Cumlík je napríklad dôležitý, pretože mozog odpovedá na satie, vyvolá neurochemickú reakciu, ktorá väčšinou vedie k upokojeniu. Optimálny zážitok samozrejme nastáva pri kojení z matkinho prsníka a cumlík je tomu len vzdialene podobný.

Fľaška sa používa na poskytovanie výživy. Opäť, nie je to veľmi podobné matkinmu prsníku, ale je to sociálne prijateľný spôsob kŕmenia detí. Kŕmenie vedie k dôležitému rozvoju mozgu, ale najviac zo všetkého je to práve dotyk, vôňa, očný kontakt, zmena teploty a dokonca aj zvuk hlasu opatrovateľa počas kŕmenia, ktoré vytvoria podmienky na to, aby došlo ku veľkému zážitku v mozgu dieťaťa.

Obliečky a vankúšiky deťom ponúkame na vytvorenie pocitu pohodlia a upokojenie. Deti sa na ne začnú spoliehať kvôli vôni, ktorú s nimi majú spojenú.

Moja dcéra, ktorá bude mať čoskoro päť rokov, nikdy nepoužívala fľašku, nikdy nemala v ústach cumlík a nikdy sa nenaviazala na nijakú špeciálnu deku, hračku alebo handričku. Oveľa radšej pila mliečko z prsníka mojej manželky alebo mi sedela na kolenách a tvárou sa dotýkala môjho trička, alebo v časoch veľkej úzkosti mala jedného alebo nás oboch čo najbližšie pri sebe. Počas všetkých tráum raného detstva mala výchovu s pripútaním, ktorá bola konzistentne naladená, starostlivá, flexibilná. Starostlivosť, ktorá reagovala na jej potreby. Vo väčšine oblastí, zvlášť v sociálnej a emocionálnej, je vyspelejšia ako jej rovesníci.

Moju prvú dcéru, ktorá má skoro 14, by ste neprichytili s cumlíkom. Nevie si predstaviť, že by jej mama alebo otec podali fľašku. Cítila by sa neprirodzene, keby som si ju posadil na kolená čo i len na chvíľu a zdalo by sa jej smiešne chodiť dookola s nejakou vecou, čo poskytuje upokojenie. Ale znova, rovnako ako moja päťročná dcéra, aj ona dostala optimálnu starostlivosť. Jej raná starostlivosť nebola ani zďaleka tak orientovaná na pripútanie a emócie ako u jej päťročnej sestry, ale väčšinou bola jej výchova pozorná a starostlivá. Oproti svojmu chronologickému veku je, čo sa týka sociálnych zručností a emócií, tiež popredu.

### **Problémy so sociálnymi normami a predpokladaným vývinom**

Na druhej strane, všetky deti spomenuté v prvom odseku tohto článku sú skutočnými deťmi. No dostal sa im iba zlomok toho, čo počas svojho života dostali moje deti. Ani jedno zo spomínaných detí neprežilo dostatočne dlhý čas vo fyzicky, emocionálne a spirituálne bezpečnom prostredí. Ale práve toto sú kritické zložky, dôležité a potrebné k optimálnemu rozvoju a fungovaniu mozgu. Zneužívanie a zanedbávanie vytvárajú u detí emocionálne a sociálne zaostávanie<sup>8</sup>.

Keď sa tieto deti dostanú do stavu strachu alebo stresu, vracajú sa späť vo vývine. Znamená to, že 10-ročné dieťa sa môže hocikedy správať ako 2-ročné. Psychiatrička a autorka Dorothy Lewis hovorí, že tieto deti sú „emocionálne uväznené“<sup>9</sup>. Ich minulosť plná zneužívania a zanedbávania ich drží ako svo-

8 Perry, B.D., 2001, „Bonding and Attachment in Maltreated Children,“ Consequences of Emotional Neglect in Childhood, Adapted in part from Maltreated Children: Experience, Brain Development and the Next Generation (New York: W.W.Norton and Company).

9 Lewis, D.O., Guilty by Reason of Insanity (New York: Ivy Books, 1998)

jich rukojemníkov. V takýchto prípadoch deti ukazujú emocionálny regres, pretože zneužívanie a zanedbávanie ich emocionálne zabrzdiť. Pokúšajú sa potom upokojiť svoje rozrušenie správaním, ktoré spoločnosť označila za neprijateľné. Nanešťastie sme sa tak zľakli potreby našich detí upokojiť sa, že veríme, že ich musíme od toho odučiť a obmedzujeme ich prístup k veciam, ktoré sú pre nich upokojujúce, či už je to fľaška, cumlík alebo deka.

Prvým krokom je vzdelávanie. Keď budeme vzdelaní v tom, aký vplyv má raná trauma a aké dôsledky má zanedbávanie a násilie na detský vývin, môžeme deti uvidieť v inom svetle. Keď sa tieto deti dostanú do stresu, nie sú schopné konať v súlade so svojím vekom. V takomto stave s nimi musíme jednať podľa ich emocionálnej úrovne. Ak sú uplakaní, frustrovaní alebo vidíme, že je toho na nich veľa (emocionálny vek dva roky), mali by sme k nim pristupovať, ako keby boli v tomto veku.

Pamätajte, že v strese je naše rozmýšľanie zmätené a skreslené a naša krátkodobá pamäť je potlačená. Keď reagujeme a sami sme vystresovaní, zabúdame, že pred desiatimi rokmi tu bol hit, keď skoro každý stredoškôľák v Amerike chodil s cumlíkom visiacim na krku a sľak si pri tom z fľašky kolu. Bol to hit, trend, fáza. Napriek všetkému to bolo mimoriadne efektívne pre skupinu detí, čo sú neisté a túžia po základnom zážitku upokojenia. Takže keď vaše deti prejdú do regresu, použite neverbálne upokojujúce interakcie. Objímte a podržte ich. Pohoďte ich. Tíško im spievajte. Nie je vhodný čas na komplikované slovné argumenty o dôsledkoch neprímeraného správania.

### ***Stretnite sa s dieťaťom tam, kde sa práve nachádza***

Učím koncept stretnutia sa s dieťaťom tam, kde sa práve nachádza. Namiesto toho, aby sme sa pozerali na dieťa z perspektívy jeho chronologického veku, veľkosti a rozumových schopností, snažím sa povzbudzovať k tomu, aby sme sa stretli s dieťaťom v jeho emocionálnom veku. Je to dôležité na rôznych úrovniach. Po prvé, neurovedec a autor Daniel Goleman hovorí o moci emocionálneho mozgu a tvrdí, že pravá hemisféra (emocionálny mozog) dominuje ľavej hemisfére (kognitívny mozog)<sup>10</sup>. Toto súvisí s „emocionálnym únosom“ v stave stresu. Ak má dieťa 16 rokov a pýta si fľašku, je to jasný znak, že je v tom momente v strese.

A možno ešte dôležitejšie je, že nám to poskytuje ideálnu príležitosť stretnúť sa a napojiť sa na dieťa, ktoré je vo vývinovo regresívnom štádiu a potrebuje emocionálnu nápravu. Otvorený a naladený opatrovateľ, ktorý

10 Goleman, Daniel, *Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ* (New York: Bantam Books, 1997)



je schopný potlačiť odsudzovanie a byť na 100% prítomný pri dieťati, môže túto nápravu poskytnúť najlepšie.

Musíme sa sami seba opýtať, prečo by sme neboli ochotní podať dieťaťu fľašku. Je to mimoriadne dôležitá otázka, pretože poukazuje na našu ochotu zamyslieť sa nad našimi vlastnými reakciami na správanie, ktoré považujeme za nenormálne.

Ak napríklad máte sklony k rozumovým strachom a skresleniam, možno sa budete počuť, ako hovoríte: „Ale to nie je v poriadku. Nemôžem predsa pripustiť, aby chodil s fľaškou, keď bude dospelý!“ Chcel by som vám ponúknuť alternatívny pohľad: „V poriadku, nehovorím o tom, čo bude o niekoľko rokov, dokonca ani o tom, čo bude o niekoľko mesiacov, keď sa stane dospelým. Pozerám na neho teraz. V tomto momente.“

Keď si uvedomíme, že toto dieťa má potrebu, ktorá nebola uspokojená a v tomto momente je možnosť ju uspokojiť, dôjde v našom myslení k dôležitému posunu. Ak sa nám podarí uspokojiť jeho potrebu, zvýšime tým pravdepodobnosť, že sa správanie zastaví a dieťa bude v budúcnosti schopné sa zdržať fajčenia, nutkavého jedenia alebo nadmernej spotreby alkoholu. Často sa príliš trápime tým, ako predísť niečomu v budúcnosti. Pohltí nás to až tak, že nie sme schopní vidieť, že naše momentálne konanie udržiava práve tie prejavy správania, ktorých sa obávame.

## **Láska víťazí**

Biskup T.D.Jakes hovorí: „Ak budete naďalej robiť to, čo ste robili doteraz, budete stále tam, kde ste vždy boli!“ Ak zvážime údel našich detí a našu rolu rodičov, učiteľov, sprievodcov a uzdravovateľov v ich životoch, musíme sa opýtať sami seba, či naše súčasné metódy fungujú. Ak sa pokúsime o dôkladné a úprimné zhodnotenie našich súčasných a historických prístupov k deťom s problémovým správaním, zistíme, že sme opakovane používali rovnaké prístupy na zmenu správania s minimálnymi výsledkami.

Aby sme začali robiť niečo naozaj inak, musíme si priznať, že všetko, čo je neznáme, nás ľaká. Potom musíme začať skúmať základy, od ktorých sa odrážame, na ktorých je postavená väčšina behaviorálnych prístupov k deťom a aktívne musíme začať hľadať novú paradigmu.

Čo škodí viac: cumlík, fľaška, deka, alebo cigareta, pivo a náhodné sexuálne zážitky? Posúďte sami.

### **Dopad traumy na deti v pestúnstve<sup>11\*</sup>**

Jozef bol umiestnený do pestúnskej starostlivosti, keď mal 6 mesiacov. Bolo to priberčivé dieťa, ktoré malo problémy sa upokojiť. Jeho pestúni si mysleli, že je to pre osvojené dieťa prirodzené a nevenovali tomu veľkú pozornosť. Keď mal dva roky, bol preložený do inej rodiny. Keď začal hryzť iné deti v dennom centre, jeho noví pestúni to pripísali tomu, že má iba dva roky. Ale hryzenie v tom roku neprestalo.

Vo veku šiestich rokov – po ďalších piatich preloženiach – nebol ochotný nič robiť a niekedy dokázal kričať aj niekoľko hodín bez prestania. Často trávil väčšinu dňa v izolácii. Jozef sa naučil utekať pred zamestnancami školy, keď sa jeho správanie vystupňovalo. Viedlo to k tomu, že ho vždy zadržala buď bezpečnostná služba alebo riaditeľ. Nakoniec zoznam škôl, ktoré Jozef navštevoval a bol z nich vylúčený, poriadne narástol.

Kým sa Jozef dostal do piatej triedy, dostal sa vďaka svojim rastúcim výbuchom násilia a neposlušnosti na dva pobyty do liečebných ústavov. Po neúspešných pokusoch o terapiu a po viac ako ôsmich psychofarmakologických liečbach, ktoré iba menili Jozefa na „zombiho“, sa pracovník, čo ho mal na starosti s jeho pestúnmi rozhodol, že ho pošlú na ďalšie liečenie do iného ústavu.

Nanešťastie, táto príhoda je pre veľa pestúnskych rodičov až veľmi bežná. Mnoho pestúnskych rodín sa zúfalo snaží celé roky, aby vytvorili tú pokojnú rodinu, o ktorej snívajú. Bohužiaľ, rodinnej harmónii v pestúnskych rodinách bráni, že nerozumieme jej hlavnej prekážke – traume dieťaťa.

Či už sa deti dostali do pestúnstva pri narodení alebo neskôr, všetky zažili nejaký stupeň traumy. Traumou je každá stresujúca, dlhotrvajúca alebo nečakaná udalosť, ktorá presahuje naše možnosti. Poznáme traumy spôsobené zneužívaním, zanedbaním, domácim násilím, ale plný dopad traumy na deti v pestúnskej starostlivosti sme až donedávna nechápali.

Vedecké výskumy potvrdzujú, že ľudský plod je schopný spracovať zvukový signál už v druhom trimestri tehotenstva a už v matkinom lone je tiež schopný spracovať odmietnutie. Tento zážitok je uložený hlboko v telových bunkách, úplne mimo rozumového (kognitívneho) uvedomenia a opakovane vedie k stavom úzkosti a depresie v neskoršom veku dieťaťa v pestúnskej starostlivosti.

Pretože táto prvá skúsenosť trvala tak dlho bez toho, aby bola uznaná, je pre rodičov veľmi ťažké tomu teraz porozumieť. Táto raná skúsenosť je vo všeobecnosti pôvodnou traumou dieťaťa. Odvtedy sa dieťa môže v živote stretnúť ešte s mnohými ďalšími traumami. Môže ňou byť napríklad trau-

11 \* pozri Poznámka pre slovenských čitateľov

matický pôrod, nekonzistentní opatrovatelia, zneužívanie, zanedbávanie, chronická bolesť, dlhotrvajúca hospitalizácia spojená s odlúčením od matky či rodičovská depresia. Takéto udalosti prerušia emocionálny vývin dieťaťa (niekedy dokonca aj fyzický) a narušia schopnosť dieťaťa tolerovať stres v zmysluplných vzťahoch s rodičmi a rovesníkmi.

Je dôležité si uvedomiť, že len tým, že sme dieťa vyňali z traumatického prostredia, sa nevymazala trauma z jeho pamäti. Vie sa, že stres je primárnym kľúčom k odomknutiu traumatických spomienok. Nanešťastie pre deti aj ich pestúnskych rodičov najviac traumy v detskom živote sa vyskytnú v medziľudských vzťahoch. Potom každý stres vo vzťahu vyvolá v dieťati opätovné prežívanie traumy. Dieťa sa potom cíti ohrozené, ustráchané a preťažené v prostredí, ktoré pre iných nie je ohrozujúce.

### **10 kľúčov k uzdraveniu traumy u detí v pestúnskej starostlivosti**

1. Trauma vyvoláva u detí strach a vyššiu citlivosť na stres. Dokonca aj u detí, ktoré sú v starostlivosti od narodenia, môžu byť ich vnútorné systémy citlivejšie a ustráchanejšie ako u detí, ktoré ostali so svojimi biologickými rodičmi.
2. Snažte sa rozpoznať a viac si uvedomiť strach u vášho dieťaťa. Buďte citlivejší na jemné signály, akými môžu byť prílišná prítulnosť, nariekanie, nerozlišovanie neznámych ľudí atď. Všetko sú to príznaky neistoty, ktorej môžete pomôcť tým, že si dieťa priviniete, pevne ho podržíte, ponosite a dáte mu vedieť, že cíti strach, ale vy sa postaráte, aby bolo v bezpečí.
3. Snažte sa rozpoznať, ako ovplyvnila trauma váš vlastný život. Porozumenie vplyvu traumy z minulosti na váš vlastný život vám pomôže, aby ste sa stali citlivejšími na situácie, keď zdrojom vašej reakcie nebude momentálna situácia vás a dieťaťa, ale niečo iné. Ak sa rodičia nachádzajú v neustále stresujúcom prostredí, je bežné opätovné prežívanie traumy z minulosti.
4. Snažte sa znížiť hladinu vonkajšej stimulácie, ako je to len možné. Obmedzte televíziu, prehlušujúce prostredie, počet detí, ktoré sa spolu hrajú a veľké rodinné stretnutia. Ak je nevyhnutné zúčastniť sa na takýchto udalostiach, držte si dieťa blízko pri sebe.
5. Používajte „Time-In“ namiesto „Time-Out“ – začleňte dieťa, namiesto toho, aby ste ho vylúčili. Namiesto toho, aby ste poslali vystresované a vystrašené dieťa do kúta, aby rozmýšľalo nad svojím správaním, vezmite ho bližšie k sebe a pomôžte mu, aby sa cítilo v bezpečí. Vnútorne mu to pomôže premýšľať o tom, čo spravilo.

6. Neudierajte traumatizované deti! Ak to urobíte, stanete sa tým pre ne hrozbou. Biblický verš o šetrení prúta a rozmaznávaní detí hovorí o výchove oviec. Prút sa používa na vedenie oviec a palica na vrátenie ovce naspäť do radu, ak sa oddelí. Udieranie detí, rovnako ako oviec, spôsobí, že sa preľaknú a buď ujdú, alebo udrú naspäť.
  7. Vo svete nie je nikdy dosť citových prejavov. Jednoduchý recept na náklonnosť bol spomenutý v tejto knihe už skôr. Dajte dieťaťu 10 minút kvalitného času a pozornosti ráno, 20 minút poobede a 10 minút večer.
  8. Snažte sa, aby škola vytvorila vášmu dieťaťu individuálny študijný plán, ktorý pomôže porozumieť stresom a strachom vášho dieťaťa. Môže pomôcť pri takých dôležitých veciach ako sú domáce úlohy, pobyt na ihrisku, interakcia s rovesníkmi, obedná prestávka či telocvik. Všetko sú to situácie s obmedzenou štruktúrou a zvýšeným stresom.
  9. Vzdelávajte sa, aby ste sa dozvedeli čo najviac o dopade stresu a traumy na rodinu. Veľa informácií je k dispozícii na týchto webstránkach:  
[www.postinstitute.com](http://www.postinstitute.com)  
[www.beyondconsequences.com](http://www.beyondconsequences.com)  
[www.childtraumaacademy.org](http://www.childtraumaacademy.org)  
[www.traumaresources.org](http://www.traumaresources.org)
  10. Vyhľadajte pomoc a podporu. Výchova dieťaťa s traumatickou minulosťou dá zabrať aj tým najlepším rodičom. Snažte sa vytvoriť si systém pomoci. Nájdite ľudí, ktorým by ste príležitostne mohli dať deti, aby ste si oddýchli, ľudí, s ktorými by ste sa mohli porozprávať o problémoch a niekedy s nimi zísť na obed alebo na večeru. Takýmito malými krokmi sa dá v časoch veľkého stresu veľa dosiahnuť.
- A na záver, venujte si čas, relaxujte spolu, buďte v spojení a komunikujte. Pamätajte, že bezpečný vzťah rodičov je ten najväčší dar, ktorý môžete svojmu dieťaťu darovať.

### ***Ako súvisia tradičné výchovné metódy so stresom mozgu***

Až donedávna rodičia na celom svete používali tradičné výchovné metódy - prirodzené následky, body, odmeny, telesný trest - ako efektívne prostriedky na nápravu správania, ktoré bolo považované za spoločensky nevhodné. Nové poznatky z oblasti neurovied ukazujú, že takéto prostriedky môžu ubližovať zdravému rozvoju detského mozgu a môžu byť dokonca hlavnou príčinou prehnaneho predpisovania liekov.

Amygdala je zhluk nervových vlákien v tvare mandle umiestnený pri mozgovom kmeni. Podľa neurovedca z New York University Josepha LeDoux, autora knihy *Emotional Brain and Synaptic Self* (Emocionálny mozog

a synaptické JA), amygdala má v mozgu funkciu receptora strachu a je primárne zodpovedná za vycítenie ohrozenia v danom prostredí. Nie je časťou vyššie vyvinutého „rozmyšľajúceho“ mozgu. Naopak, ovláda emocionálnu hemisféru. Táto časť mozgu je priamo napojená na začiatok vylučovania stresových hormónov v nervovom systéme, ktoré sa vedecky nazývajú kortikotropný uvoľňujúci faktor.

Výchovné metódy, ktoré sú ohrozujúce, založené na strachu, s nedostatkom empatie, bez rodičovského uznania, môžu spôsobiť, že amygdala začne uvoľňovať veľké množstvo stresového hormónu do mozgu a celého telového systému. V mnohých prípadoch, ak sa takéto veľké uvoľňovanie deje často a bez dostatočného prerušovania, môže vytvoriť traumu. Traumatické hladiny stresu môžu vytvoriť neurologické poškodenie inej oblasti mozgu, ktorá je zodpovedná za jasné rozmyšľanie a krátkodobú pamäť - hipokampu. Kvôli tomu sa v časoch veľkého stresu proces rozmyšľania stane zmäteným, skresleným a krátkodobá pamäť je potlačená.

Používanie prísnych výchovných techník na ovládanie správania v kritických obdobiach vývinu spôsobí problémy dieťaťa pri interakcii v škole a s rovesníkmi. Tieto problémy často vedú k predpisovaniu liekov. Tie ale môžu pokrývať hlbšie problémy a môžu byť podávané z nesprávnych dôvodov.

### **Nelogické používanie logiky pri deťoch**

Viete si ešte spomenúť na to, keď ste ako dieťa urobili niečo, čím ste nahnevali mamu alebo otca? Pravdepodobne sa vám dostalo siahodlhey prednášky o tom, aké bolo nezodpovedné takto sa správať. Takže sa pýtam: pamätáte si ešte niečo z tých siahodlhých oduševnených prednášok, čo vám dávali vaši rodičia? S najväčšou pravdepodobnosťou mi rezolútne odpoviete: - Nie!

V tejto knihe ste sa už dočítali, že v čase veľkého stresu sa naše myslenie stáva zmäteným a skresleným a naša krátkodobá pamäť je potlačená. Preto si ani nepamätáte lekcie svojich rodičov, takže teraz idem zachrániť vás aj vaše deti od množstva frustrácie.

Po prvé, deti sa správajú zle, ak sú vystresované. Je to jednoduché. Ste presvedčení, že vaše dieťa sa vie správať aj oveľa lepšie, ale správanie, ktoré tak neznášate, pramení z toho, že v systéme svojho tela a mozgu prežíva väčší stres, ako je schopné tolerovať. Jeho konanie naznačuje jeho pocity. Chvíľu nad tým premýšľajte. Súhlasíte s tým, že v 80% - 90% situácií vie vaše dieťa urobiť dobré rozhodnutia? Dokonca aj v tejto chvíli môžete rátať s tým, že vaše dieťa pravdepodobne neklame, nekradne, nebúcha sestru a netrýzni psa. Nie, pravdepodobne pozerá televíziu, rozpráva sa s vami, hrá

sa s kamarátmi alebo si robí úlohu. Chcem tým povedať, že väčšinu času deti nezažívajú stres, ktorý by ich presahoval a správajú sa celkom dobre.

Položte si otázku: „Čo ak moje dieťa vyvádza preto, že je vystresované? Ako môžem na jeho správanie odpovedať ináč, aby mu to spôsobilo menej stresu?“ Ak ste úprimne zvažovali tieto otázky, spomeňte si na chvíle, keď ste boli ako dieťa potrestaní. Boli ste v tom momente vystresovaní? Čo mohli vaši rodičia urobiť ináč, ak by mali prístup k týmto informáciám? Ako ináč sa mohla celá situácia vyvinúť?

Naozaj si myslíte, že vaše dieťa je schopné plne pochopiť 20 minútovú prednášku, keď je v strese? Dávame deťom prednášky, pretože ich dávali aj nám. Väčšinou im dávame prednášky preto, lebo aj my sme vystresovaní. Preto sa pokúšame použiť logiku s deťmi, pre ktoré momentálne logika nie je primárny spôsob fungovania. Ak sa niekto snaží použiť logiku s osobou, ktorá nie je schopná premýšľať logicky, čo to o ňom vypovedá?

### ***Najranejšia trauma: dopad medicínskej traumy, o ktorej sa nehovorí***

Tisíce detí každý rok prichádzajú na svet traumatickým spôsobom, o ktorom sa zriedka hovorí a ktorý sa po jeho prekonaní len zriedka spracuje. Traumu môže vyvolať celá škála situácií, od prípadov, keď sa deti narodili s pupočnou šnúrou omotanou okolo krku a mali obmedzený alebo zastavený prístup kyslíka na niekoľko sekúnd až minút, až po stresujúce a mimoriadne bolestivé pôrody.

Deti, pre ktoré je ich prvý životný zážitok traumatizujúci, sú traumatizované najmenej dvoma spôsobmi. Prvý je samotná skúsenosť. Či už je to trauma pred pôrodom alebo po pôrode, môže byť uložená ako najranejšia spomienka na úrovni, ktorej hovoríme stavová. Táto spomienka sa aktívne prebúdza počas celého života. Výskum mozgu nám hovorí, že už vo štvrtom týždni po počatí je plod schopný spracovať zvukový signál a už v druhom trimestri je plod schopný spracúvať vnemy psychologicky.

Rozvod, domáce násilie, strata vzťahovej osoby, automobilové nehody alebo choroba počas tehotenstva môže vytvoriť traumu pre plod vyvíjajúci sa v lone matky.

Po druhé, pretože medicína robí veľmi málo preto, aby potvrdila a uznala raný život plodu, chýbajú nám dostatočné vedomosti a porozumenie dopadu takýchto udalostí na dieťa. Ja osobne mám skúsenosť s dieťaťom, ktoré podstúpilo dve operácie mozgu počas prvých troch mesiacov života a slovo trauma nebolo ani spomenuté. Nikto neuvažoval nad tým, že dieťa môže

mať reakcie na zapamätané veci - hlasné zvuky, náhle akcie, separáciu od matky a iné veci.

Rané traumy u detí pred pôrodom alebo hneď po pôrode môžu nastaviť dieťa tak, že sa oproti iným deťom stane oveľa citlivejším na stres, strach a stimuláciu. Tieto zážitky môžu dieťaťu priniesť problémy v dynamickom prostredí, ako je čas s rodinou, nakupovanie, škola atď.

Deti potrebujú, aby sme hlbšie porozumeli ich vnútornej citlivosti a nielen tomu, čo sa dá vidieť zvonka. Potrebujú, aby sme sa pozreli za to, čo dokážeme vidieť a zacítili sme hĺbku, v ktorej môžu prežívať problémy. Od nás rodičov to vyžaduje, aby sme spomalili a všimli si, s čím naše deti zápasia a popremýšľali, ako môžu niektoré z týchto zápasov súvisieť s ranou traumou.

## Odporúčaná literatúra

Brazelton, T. B. (1992). *Touchpoints the Essential Reference: Your Child's Emotional and Behavioral Development*. Addison-Wesley.

Brazelton, T. B. & Greenspan, S. I. (1994). *The Irreducible Needs of Children: What Every Child Must Have to Grow. Learn, and Flourish* (Cambridge, MA: Perseus, 2000).

Breggin, P. R. (2000). *Reclaiming our children: A healing plan for a nation in crisis*. Perseus Books Group.

Clark, N. & Post, B. (2005). *The Forever Child: A Tale of Loss and Impossible Dreams*. Upland, CA: The Forever Child. K dispozícii na : [www.postinstitute.com](http://www.postinstitute.com)

Clark, N. & Post, B. (2005). *The Forever Child: A Tale of Fear and Anger*. Upland, CA: The Forever Child. K dispozícii na : [www.postinstitute.com](http://www.postinstitute.com)

Clark, N. & Post, B. (2005). *The Forever Child: A Tale of Lies and Love*. Upland, CA: The Forever Child. K dispozícii na : [www.postinstitute.com](http://www.postinstitute.com)

Davis, P. (1999). *The Power of Touch: The Basis for Survival, Health, Intimacy, and Emotional Well-Being*. CA: Hay House.

Divinyi, J.M.S.,L.P.C. (2003). *Discipline That Works, 5 Simple Steps*. Peachtree City, GA: The Wellness Connection. K dispozícii na : [www.postinstitute.com](http://www.postinstitute.com)

Divinyi, J.M.S.,L.P.C. (2003). *Good Kids, Difficult Behaviors*. Peachtree City, GA: The Wellness Connection. K dispozícii na : [www.postinstitute.com](http://www.postinstitute.com)

Divinyi, J.M.S.,L.P.C. (2001). *The ABC's Workbook: Achieving Acceptable Behavior Changes*. Peachtree City, GA: The Wellness Connection. K dispozícii na : [www.postinstitute.com](http://www.postinstitute.com)

Fox, E. (1934). *The Sermon on the Mount: The Keys to Success in Life*. San Francisco: Harper Collins.

Goleman, D. (1996). *Emotional Intelligence. Why It Can Matter More than IQ*. Learning, New York, NY: Bantam Books

Granju, K. A., & Kennedy, B. (1999). *Attachment parenting: Instinctive care for your baby and young child*. New York, NY: Pocket Books.

Hart, A. (2005). *Stress and your child*. Dallas, TX: Word Publishing.

Kabat-Zinn, M., & Kabat-Zinn, J. (1998). *Everyday blessings: The inner work of mindful parenting*. New York: Hyperion. K dispozícii na : [www.postinstitute.com](http://www.postinstitute.com)

Karen, R. (1994). *Becoming attached: Unfolding the mystery of the infant-mother bond and its impact on later life*. New York, NY: Warner Books, Inc.

Karr-Morse, R., & Wiley, M. S. (1997). *Ghosts from the nursery: Tracing the roots of violence*. Atlantic Monthly Press.

Kuchinskas, S. (2009). *The Chemistry of Connection*. Oakland, CA: New Harbinger Publications. K dispozícii na : [www.postinstitute.com](http://www.postinstitute.com)

Liedloff, J. (1986). *The Continuum Concept*. New York, NY: Penguin Books.



Post, B. (2009). *From Fear to Love: Parenting Difficult Adopted Children*. Palmyra, VA: POST Publishing. K dispozícii na: [www.postinstitute.com](http://www.postinstitute.com)

Post, B. (2009). *The great Behaviour Breakdown*. Palmyra, VA: POST Publishing. K dispozícii na: [www.postinstitute.com](http://www.postinstitute.com)

Post, B. & Forbes, H. (2006). *Beyond Consequences, Logic and Control: A Love-Based Approach for Helping Children with Severe Behaviors*. Vol1. Boulder, CO

Post, B. (2009). *Parenting Softly: From Infant to Two*. Post Miracle Parenting; a Subsidiary of Miracle Industries, LLC RioRancho, NM [www.miracleblanket.com](http://www.miracleblanket.com) . K dispozícii na: [www.postinstitute.com](http://www.postinstitute.com)

Post, B. (2009). *How to End Lying Now! (FREE e-Book)*. Palmyra, VA: POST Publishing. K dispozícii na: [www.postinstitute.com](http://www.postinstitute.com)

Post, B. (2005). *Healing Adult Attachment Handbook Vol1*. Palmyra, VA: POST Publishing. K dispozícii na: [www.postinstitute.com](http://www.postinstitute.com)

Post, B. (2003). *For All Things a Season*. Palmyra, VA: POST Publishing. K dispozícii na: [www.postinstitute.com](http://www.postinstitute.com)

Post, B. (2009). *How to Heal the Attachment Challenged, Angry and Defiant Child: When Behavior Modification and Consequences Don't Work (Workbook)*. Palmyra, VA: POST Publishing. K dispozícii na: [www.postinstitute.com](http://www.postinstitute.com)

Post, B. (2009). *New Family revolution – How to Heal the Attachment Challenged, Angry and Defiant Child: When Behavior Modification and Consequences Don't Work (Online Course – POST University)*. Palmyra, VA: POST Publishing. K dispozícii na: [www.postinstitute.com](http://www.postinstitute.com)

Post, B. (2005). *How to Heal the Attachment Challenged, Angry and Defiant Child: When Behavior Modification and Consequences Don't Work (DVD)*. Palmyra, VA: POST Publishing. K dispozícii na: [www.postinstitute.com](http://www.postinstitute.com)

Post, B. (2009). *Stress, Love & Your Baby's Developing Brain: Understanding How your Parenting Approach Influences Your Baby's brain Development from Prenatal to Two (DVD)*. Palmyra, VA: POST Publishing. K dispozícii na: [www.postinstitute.com](http://www.postinstitute.com)

Post, B. & Grantham, M.S., M. Ed. L.P.C. (2005). *Going Home: A Survival Kit for Parents*. Palmyra, VA: POST Publishing. K dispozícii na: [www.postinstitute.com](http://www.postinstitute.com)

Post, B. *Educating Children Today: Working with the Difficult Child in Classroom (DVD)*. Palmyra, VA: POST Publishing. K dispozícii na: [www.postinstitute.com](http://www.postinstitute.com)

Post, B. *Great Behavior Breakdown (13 CD Audio Recording)*. Palmyra, VA: POST Publishing. K dispozícii na: [www.postinstitute.com](http://www.postinstitute.com)

Post, B. *How to End Lying, Stealing and Defiance in Children (DVD)*. Palmyra, VA: POST Publishing. K dispozícii na: [www.postinstitute.com](http://www.postinstitute.com)

Post, B. *IEP's and the Law: What Every Parent Needs to Know. (CD Audio Recording)*. Palmyra, VA: POST Publishing. K dispozícii na: [www.postinstitute.com](http://www.postinstitute.com)

Post, B. *Adoption Subsidy and the Law: What Every Parent Needs to Know. (CD Audio Recording)*. Palmyra, VA: POST Publishing. K dispozícii na: [www.postinstitute.com](http://www.postinstitute.com)

Post, B. *Bryan Post for the Family Live Radio Show*. (CD Audio Recording). Palmyra, VA: POST Publishing. K dispozícii na: [www.postinstitute.com](http://www.postinstitute.com)

Post, B. *Bryan Post's Adult Attachment Seminars* (CD Audio Recording). Palmyra, VA: POST Publishing. K dispozícii na: [www.postinstitute.com](http://www.postinstitute.com)

Post, B. *Effective Strategies for Severe Behaviors in Adoptive and Foster Children* (DVD). Palmyra, VA: POST Publishing. K dispozícii na: [www.postinstitute.com](http://www.postinstitute.com)

Post, B. *Understanding and Meeting the 9 Most Important Emotional Needs for Foster & Adopted Children* (DVD). Palmyra, VA: POST Publishing. K dispozícii na: [www.postinstitute.com](http://www.postinstitute.com)

Post, B. *Stress, Trauma, and the Secret Life of Your Child* (CD Audio Recording). Palmyra, VA: POST Publishing. K dispozícii na: [www.postinstitute.com](http://www.postinstitute.com)

Post, B. *International Adoption Course Ages Birth to Five* (CD Audio Recording). Palmyra, VA: POST Publishing. K dispozícii na: [www.postinstitute.com](http://www.postinstitute.com)

Post, B. *Getting Started with Dr. Bryan Post: A Journey Toward the Family – Centered Way for Parents* (CD Audio Recording). Palmyra, VA: POST Publishing. K dispozícii na: [www.postinstitute.com](http://www.postinstitute.com)

Post, B. *Holiday Peace: How to Turn Stressful Holiday Season into Peaceful Family Time* (FREE e-Book). Palmyra, VA: POST Publishing. K dispozícii na: [www.postinstitute.com](http://www.postinstitute.com)

Purvis, K. B., Cross, D. R., & Sunshine, W. L. (2007). *The connected child*. New York: McGraw Hill. K dispozícii na: [www.postinstitute.com](http://www.postinstitute.com)

Rosenberg, M. B. (2003). *Nonviolent Communication: A Language of Life*. Encinitas, CA: PuddleDancer Press.

Sears, W., & Sears, M. (2001). *The attachment parenting book: A commonsense guide to understanding and nurturing your baby*. New York, NY: Little, Brown and Company

Siegel, D. J., & Hartzell, M. (2003). *Parenting From the Inside Out: How a Deeper Self-Understanding Can Help You Raise Children Who Thrive*. New York, NY: Jeremy P. Tarcher / Putnam.

Siegel, D. J. (2008). *The Mindful Brain: The Neurobiology of Well-being* (CD Audio Recording). Boulder, CO: Sounds True Inc. K dispozícii na: [www.postinstitute.com](http://www.postinstitute.com)

Siegel, D. J. (2008). *The Neurobiology of "We"*. (CD Audio Recording). Boulder, CO: Sounds True Inc. K dispozícii na: [www.postinstitute.com](http://www.postinstitute.com)

Siegel, D. J. (1999). *The Developing Mind: How Relationships and the Brain Interact to Shape Who We Are*. New York, NY: Guilford Press. K dispozícii na: [www.postinstitute.com](http://www.postinstitute.com)

Simon, R. & Roorda, R. (2007). *In Their Parent's Voices: Reflections on Raising Transracial Adoptees*. New York: Columbia University Press.

Tolle, E. (2005). *A New Earth: Awakening Your Life's Purpose*. New York, NY: Plume

## Ďalšie zdroje pre profesionálov

Bowlby, J. (1988). *A secure base: Parent-child attachment and healthy human development*. New York, NY: Basic Books.

Bowlby, J. (1980). *Attachment and loss: Loss (vol. 3) Loss: Sadness and Depression*. New York, NY: Basic Books

Bowlby, J. (1973). *Attachment and loss: Loss (vol. 2) Separation and Anger*. New York, NY: Basic Books

Bowlby, J. (1969). *Attachment and loss: Loss (vol. 1) Attachment*. New York, NY: Basic Books

Bremner, J. D. (2002). *Does stress damage the brain?: understanding trauma-related disorders from a mind-body perspective*. New York, NY: WW Norton & Company.

Carnegie Corporation (1994). *Starting Points: Meeting the needs of our youngest children. The report of the Carnegie Task Force on meeting the needs of young children*. New York, NY: Carnegie Corporation of New York.

DeGangi, G. A. (2000). *Pediatric disorders of regulation in affect and behavior: A therapist's guide to assessment and treatment*. New York, NY: Academic Press.

Frattaroli, E. (2001). *Healing the soul in the age of the brain*. New York, NY: Penguin Books

Greenspan, S. And Cunningham, A. (1993, August 22,). Where do violent kids come from? *Charlotte Observer*, reprinted in the *Washington Post*.

Janus, L. (1997). *Echoes from the Womb. The Enduring Effects of Prenatal Experience*. Livingston, NY: Jacob Aronson, New York.

Justice, B., & Justice, R. (1990). *The abusing family*. New York, NY: Plenum Press.

Kagan, J., Snidman, N., Arcus, D., & Reznick, J. S. (1994). *Galen's prophecy: Temperament in human nature*. New York, NY: Basic Books.

Kandel, E.R. (1998). A new intellectual framework for psychiatry. *American Journal of Psychiatry*, 155, 457-469

LeDoux, J. (1996). *The emotional brain: The mysterious underpinnings of emotional life*. New York, NY: Touchstone

Levine, P.A. (1999). *Healing Trauma: Restoring the Wisdom of the Body* (Audio). Louisville, CO: Sounds True, Inc.

Levine, P. A. (1997). *Waking the tiger: Healing trauma: The innate capacity to transform overwhelming experiences*. Berkeley, CA: North Atlantic Books.

Lipton, B. H. (2005). *The biology of belief: Unleashing the Power of Consciousness, Matter and Miracles*. Santa Rosa, CA: Mountain of Love / Elite Books.

McEwen, B. S., Angulo, J., Cameron, H., Chao, H. M., Daniels, D., Gannon, M. N., ... & Woolley, C. (1992). Paradoxical effects of adrenal steroids on the brain: protection versus degeneration. *Biological Psychiatry*, 31(2), 177-199.

McEwen, B. (1999). Development of the cerebral cortex: XIII. Stress and brain development: II. *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, 38(1), 101-103.

Montagu, A. (1986). *Touching: The human significance of the skin*. New York, NY: Harper and Row

National Centre for Clinical Infant Programs (2005). *Diagnostic Classification of Mental Health and Developmental Disorders of Infancy and Early Childhood*. Arlington, VA: Zero to Three

O'Brien, O. (2008). *Unconditional Commitment: The Only Love that Matters to Teens* (DVD) Palmyra, VA: POST Publishing. K dispozícii na: [www.postinstitute.com](http://www.postinstitute.com)

Perry, B. D. (1998). Neurodevelopmental aspects of childhood anxiety disorders: Neurobiological responses to threat. In C.C. Coffey & R.A. Brumback (Eds), *Textbook of pediatric neuropsychiatry*, Washington, D.C.: American Psychiatric Press.

Perry, B. D. (2002). Childhood experience and the expression of genetic potential: What childhood neglect tells us about nature and nurture. *Brain and mind*, 3(1), 79-100.

Perry, B. D. (1997). Incubated in terror: Neurodevelopmental factors in the 'cycle of violence'. In J. Osofsky (Ed.), *Children in a violent society* 1(pp. 24-149). New York, NY: Guilford Press

Perry, B. D. (1999). *Maltreated children: Experience, brain development and the next generation*. New York, NY: W.W.Norton.

Perry, B. D. (1996). Neurodevelopmental adaptations to violence: How children survive the intragenerational vortex of violence. *Violence and childhood trauma: Understanding and responding to the effects of violence on young children*, Gund Foundation, Cleveland, OH.

Perry, B. D., Pollard, R. A., Blakley, T. L., Baker, W. L., & Vigilante, D. (1995). Childhood trauma, the neurobiology of adaptation, and use dependent development of the brain: How states become traits. *Infant mental health journal*, 16(4), 271-291.

Perry, B. D. (1993). Neurodevelopment and the neurophysiology of trauma I: Conceptual considerations for clinical work with maltreated children. *The APSAC Advisor (American Professional Society on the Abuse of Children)*, 6, 1-18.

Pert, C.B. (2004). *Your Body is your Subconscious Mind* (Audio CD Recording). Boulder, CO: Sounds True, Inc.

Pert, C.B. (2004). *Psychosomatic Wellness: Healing Your Bodymind* (Audio CD Recording). Magic Bullets, Inc.

Pert, C.B. (1997). *Molecules of Emotion* New York, NY: Touchstone.

Post, B. *Art of the Family-Centered Therapist: Fear and the Dance Between Therapist and Client* (CD Audio Recording). Palmyra, VA: POST Publishing. K dispozícii na: [www.postinstitute.com](http://www.postinstitute.com)

Post, B. *Creating Healing for the Attachment Challenged Adult* (DVD). Palmyra, VA: POST Publishing. K dispozícii na: [www.postinstitute.com](http://www.postinstitute.com)

Post, B. *Family Regulatory Therapy for the Attachment Challenged Adult, Child and Family* (DVD). Palmyra, VA: POST Publishing. K dispozícii na: [www.postinstitute.com](http://www.postinstitute.com)

Ross, C.A. (2000). *The Trauma Model*. Richardson, TX: Manitou Communications.

Sapolsky, R.M. (1990). Stress in the wild. *Scientific American* 262, 116-23.

Schore, A. N. (1994). *Affect regulation and the origin of the self: The neurobiology of emotional development*. Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates, Publishers.

Schore, A. N. (2003). *Affect Regulation and the Repair of the Self (Norton Series on Interpersonal Neurobiology)* (Vol. 2). New York, NY: WW Norton & Company.

Schore, A. N. (2003). *Affect regulation and disorders of the self*. New York, NY: WW Norton & Company.

Shapiro, F., & Forrest, M. S. (1998). *EMDR: The breakthrough therapy for overcoming anxiety, stress, and trauma*. New York, NY: Basic Books.

Siegel, D. J. (1995). Memory, trauma, and psychotherapy: A cognitive science view. *Journal of Psychotherapy Practice and Research*, 4, 93 - 122.

Siegel, D. J. (1999). *The developing mind: How relationships and the brain interact to shape who we are*. New York, NY: Guilford Press. K dispozícii na: [www.postinstitute.com](http://www.postinstitute.com)

Smith, E. W., Clance, P. R., & Imes, S. (Eds.). (1998). *Touch in psychotherapy: Theory, research, and practice*. New York, NY: Guilford Press.

Sroufe, L. A. (1997). *Emotional development: The organization of emotional life in the early years*. Cambridge, UK: Cambridge University Press.

Sroufe, L. (1997). Psychopathology as an outcome of development. *Development and psychopathology*, 9(02), 251-268.

Valenstein, E. (1998). *Blaming the brain: The truth about drugs and mental health*. New York, NY: The Free Press.



### **O autorovi**

B. Bryan Post je v Amerike jedným z najuznávanejších expertov na detské správanie. Je zakladateľom a výkonným riaditeľom Post Institute for Family-Centred Therapy (Postov inštitút rodinne-orientovanej terapie) vo Virginia Beach, štát Virginia. Ukončil tri stupne štúdia v oblasti sociálnych vied: má titul bakalára sociálnej práce z East Central University v Ada, Oklahoma, titul magistra sociálnej práce z University of Texas, Arlington a doktorát zo sociálnej práce z Columbus University School of Public Administration. Bryan sa so svojim svojráznym prístupom k oblasti mentálneho zdravia odtrhol od tradičného prúdu koncom 90-tych rokov a rozvinul dynamický teoretický model ľudského správania, ktorý nazval Stresový Model. Teória Stresového Modelu sa stala základom pre Rodinnú Regulačnú Výchovu a Regulačnú Terapiu. Oba prístupy sú vyučované na univerzite a prinášajú Bryanovi Postovi medzinárodné uznanie. Bryan je akreditovaný klinický sociálny pracovník v štátoch Virginia a Oklahoma a má registráciu na prax v ďalších amerických štátoch. S manželkou Kristi a ich tromi dcérami žije vo Virginia Beach, vo Virginii.



### **O prekladateľke**

Mária Tiňová žije už 15 rokov vo Veľkej Británii v Birminghame so svojím manželom a dvoma synmi (17 a 19). Keďže jej je problém ranej traumy a adopcií veľmi blízky, rozhodla sa v roku 2003 zmeniť profesiu a začala študovať psychológiu. Po ukončení bakalárskeho štúdia si spravila kurz kognitívno-behaviorálnej terapie a 3 roky pracovala ako terapeutka s dospelými trpiacimi depresiami a úzkosťami. V súčasnosti si dokončuje trojročné doktorské štúdium klinickej psychológie na University of Birmingham. Nepravidelne prispieva do časopisu Nebyť sám.