

Obsah

Předmluva k americkému vydání (Dr. Thomas Gordon)	13
Předmluva k českému vydání (Eva Labusová)	15
Upozornění	19

ČÁST PRVNÍ

Některé důležité skutečnosti týkající se pláče a záchvatů vzteku

1 Úvod: Velké nedorozumění	24
2 Jak se děti zbavují stresu	29
3 Fyziologie stresu a pláče	34
4 Blahodárný vliv pláče na psychiku	41
5 Využití pláče v dětské terapii	48
6 Vzpomínky dospělých na pláč v dětství: jak je pláč potlačen	55
7 Rozdíly mezi pláčem mužů a žen	59
8 Kontrolní mechanismy u dospělých	61

ČÁST DRUHÁ

Pláč u miminek (od narození do jednoho roku věku)

1 Význam pláče v raném dětství	66
2 Zdroje stresu u miminek	70
3 Co dělat, když miminka pláče	79
4 Jak během raného dětství omezit stres a potřebu pláče dítěte	85
5 Jak se miminka učí pláč potlačovat: původ kontrolních mechanismů ...	88
6 Jak pomoci miminku prospat celou noc (aniž byste je ignorovali)	99

ČÁST TŘETÍ

Pláč a záchvaty vzteku u malých dětí (od jednoho roku do osmi let věku)

1 Zdroje stresu u dětí	104
2 Co dělat, když děti pláče	107

3	„Fenomén polámané sušenky“	109
4	Jak nakládat s fyzickým zraněním	113
5	Pláč během odloučení	115
6	Jak zacházet s násilím	121
7	Pláč při ukládání k spánku	128
8	Jak pomoci dětem, aby se vyrovnaly s konkrétními traumatickými událostmi	130

ČÁST ČTVRTÁ

Aplikace v praxi

1	Jak interpretovat chování dítěte	136
2	Jak vytvořit prostředí citového bezpečí	139
3	Vyrovňávání se s vlastními pocity	144
4	Zkušenosti rodičů	149
5	Časté otázky	161
6	Jak podpořit rodiče, jejichž děti pláčou	175

Odkazy 178

Nedávno uveřejněné odborné články o pláči 197

Další doporučená literatura 199

O autorce 201

Další knihy Alethy Solterové

Co je vědomé rodičovství?

Seznam shrnujících přehledů

Shrnutí hlavních myšlenek	28
Hlavní zdroje stresu pro miminka a malé děti	30
Jak je pláč u dětí potlačován	55
Časté kontrolní mechanismy u dospělých	61
Jak reagovat na pláč miminka	80
Jak omezit zdroje stresu během raného dětství	85
Časté kontrolní mechanismy u malých dětí	89
Jak se vyléčit z citového zranění	131
Jak vytvořit prostředí citového bezpečí	139
Cvičení pro uvědomění si vlastních pocitů ohledně pláče	146

Předmluva k americkému vydání

Na čtenáře této průkopnické knihy toho v ní čeká hodně. Zaprvé, bude se jim snadno číst a snadno se z ní budou učit. Také se jim bude velmi zamlouvat, že autorka nikomu nevnucuje své osobní názory ani oblíbené návody na řešení situací. Naopak, doktorka Solterová je odbornice, která toho o vědeckých studiích zkoumajících raný vývoj dítěte a pláč ví víc než kdokoli jiný na světě. Už mnoho let studuje důvody dětského pláče i to, co se během pláče děje v těle a co by měli rodiče a pečující osoby dělat, aby miminkům a malým dětem pomohli, jak se se stresem konstruktivně vypořádat. Zároveň tato kniha své čtenáře překvapí. Alespoň mě překvapila. Většinu čtenářů přístup doktorky Solterové dost zaskočí: podle jejího názoru by totiž malým dětem mělo být umožněno plakat, zatímco je někdo drží v náručí, místo zkoušení různých způsobů, jak je utišit. Tato kniha také pomůže čtenářům malé děti pochopit, protože autorka popisuje jak procesy odehrávající se uvnitř jejich těl, tak důvody jejich chování.

Tato kniha dodá rodičům a pečovatelům větší sebedůvěru, protože jim předá konkrétní dovednosti, především schopnost konstruktivně nakládat s dětským pláčem a záchvaty vzteku. Tyto schopnosti pak přinesou výsledky, jichž se snaží dosáhnout všichni rodiče – děti vychovávané tímto způsobem bývají zdravější jak po tělesné, tak po duševní stránce. Doktorka Solterová také přináší důkazy, podložené mnoha studiemi, že tyto dovednosti vedou k menšímu napětí a stresu v rodinách, čímž bývá možné efektivně předejít fyzickému a verbálnímu násilí na dětech, kterého se někdy rodiče dopouštějí, když už je neustávajícího dětského pláče příliš.

Osobně také velmi souzním s autorčiným častým zdůrazňováním skutečnosti, že pláč pro miminko představuje jediný možný způsob, jakým může rodičům sdělit, že má nějaký problém. To představuje klíčový prvek i v mém modelu pro optimální vztah rodiče a dítěte, jak jej popisují v knihách a kurzech vydaných pro potřeby programu *Parent Effectiveness Training* (P.E.T.), kde zdůrazňuji, jak klíčová je schopnost rodičů rozpoznat, kdy

se jejich dítě snaží nějaký svůj problém takto řešit. Přesně v takovém okamžiku by se rodiče měli učit, jak citlivě a láskyplně naslouchat, jak to popisuje i doktorka Solterová v této knize. Oba bychom chtěli rodiče a pečovatele povzbudit, aby se nesnažili nalézat další a další způsoby, jak přimět děti, aby přestaly plakat. Raději dětem důvěřujte, že mají dostatek vnitřních zdrojů na to, aby se se svými problémy vyrovnaly.

Podle doktorky Solterové by rodiče neměli na dětský pláč a záchvaty vzteku pohlížet jako na něco, co je třeba zarazit nebo dostat „pod kontrolu“ pomocí krmení, chování, zpívání nebo nabízení dudlíku. I v P.E.T. se snažím rodiče povzbudit, aby se k problému snažili spolu s dítětem postavit tak, že mu budou aktivně naslouchat, čímž dávají dítěti možnost přijít na vlastní způsob, jak problém vyřešit. Doktorka Solterová obdobně zdůrazňuje, že by rodiče měli dítěti naslouchat a pláč přijmout.

Společný je nám také odpor k *jakýmkoli* trestům, protože máme za to, že pláč a záchvaty vzteku odrážejí skutečnou potřebu a neměly by být považovány za „zlobení“.

Autorka se také moudře rozhodla zahrnout do knihy mnohé pravdivé příklady ze života, které ilustrují její přesvědčení a rady poskytované rodičům a dodávají jim další váhu. Jejím čtenářům to usnadní pochopit mnoho různých důvodů pro dětský pláč, a také co mohou rodiče udělat pro zlepšení situace, aniž by se pokoušeli pláč zastavit. Například rodičům doporučuje, aby dítě, které má sklony bit mladší sourozence, vzali do náruče, místo aby je potrestali, protože tím by se pouze dopustili dalšího násilí. Velký dojem na mě udělal také její výrok: „Děti potřebují nejvíce lásky a pozornosti právě tehdy, když si ji svým chováním zaslouhují nejméně.“

Doktorka Solterová se v závěru této knihy rovněž dělí o velmi užitečné a praktické připomínky a zpětnou vazbu, jichž se jí dostalo od rodičů a učitelů, kteří se zúčastnili některého z jejich úspěšných workshopů. Jsem si jist, že čtenáři ocení jak jejich příběhy úspěchu, tak odpovědi na nejčastěji kladené otázky.

Dr. Thomas Gordon

Zakladatel Gordon Training International

Autor knihy *Výchova bez poražených: Řešení konfliktů mezi rodiči a dětmi* (v roce 2012 vyšlo i v češtině v nakladatelství Malvern – pozn. překl.)

Předmluva k českému vydání

Když před dvěma lety vyšla v českém překladu kniha Alethy Solterové *Moudrost raného dětství* (v originále *The Aware Baby*), byla jsem napjatá, jak bude přijata zdejší veřejností. Osobně jsem k obsahu pocítovala velkou důvěru.

Při čtení jsem se v duchu vracela zpět do doby, kdy byly malé naše dcery a kdy jsem i já bývala bezradná, když někdy nevysvětlitelně plakaly. Ano, snažila jsem se je utěšovat, jak nejlépe jsem dovedla, a intuitivně jsem cítila, že nechat dítě vykřičet někde o samotě (jak to radila spousta lidí) je proti pravidlům empatického rodičovství, nebo aspoň proti mému citu. Jak ráda bych bývala tehdy znala výzkumem podložené doporučení přijímat pláč miminek a batolat jako efektivní adaptační mechanismus pro vyjadřování silných emocí či prožitků, s nimiž si dosud nezralý nervový systém dítěte neví rady.

Jde o logické a jednoduché, a přesto pro většinu rodičů dodnes neznámé vysvětlení: Když malé dítě neutišitelně pláče nebo se vzteká, nepotřebuje v takovou chvíli víc než přijetí této reality jeho nejbližšími dospělými a jejich vlídnou náruč, v níž se zjitřené emoce a přetížení postupně přetaví v spočinutí a klid.

Dnes, s přesvědčením upevněným zkušenostmi a s čistým svědomím, doporučuji asistované vyplakání jako podpurný prostředek pro zacházení s dětským křikem a pláčem, kdykoliv je k tomu příležitost. A mám skutečně vždy radost, když se od současných rodičů malých dětí dovídám, že to funguje. Další část mé podpory patří upevňování sebevědomí těchto rodičů, a to zejména v mezigeneračních sporech o výchovu. Prarodiče, ale někdy i jen cizí kolemjdoucí, se totiž často vměšují: „To dítě si přece nemůže dovolit takhle vyvádět!“ či „Jak ho jen můžete tak rozmazlovat?!“

Někdejší postoje, mířící na motivaci dítěte k poslušnosti strachem, pocit viny a podmíněčnou láskou rodičů („budeme tě mít rádi, až nebudeš zlobit“, „když je ti těžko, tak se vybreč, ale o samotě ve vedlejší místnosti, ať nás tím neobtěžuješ“), jen pomalu mizí ze scény, posilované staletími

stereotypů, kdy byla tradiční rodinná schémata až příliš často založena na zneužívání moci – mužů nad ženami a dospělých nad dětmi. Dnes už jsme jinde, ve hře jsou nová vztahová upořádání i nové poznatky o vývojových potřebách dětí. Stále více rodičů usiluje o vztah s potomkem budovaný od začátku na lásce, respektu a bezpodmínečném přijetí. A přesto většina lidí při kontaktu s křičícím miminkem či vztekajícím se batoletem stále ještě prožívá odmítavé pocity.

Svým dětem jen těžko dáváme, co jsme sami nedostali. Důležitou okolností kompetentního rodičovství je proto nahlédnutí případných vlastních zranění či deformací z dětství. Ať se nám to líbí nebo ne, máme reflexně podmíněnou tendenci používat výchovné praktiky, které byly kdysi našimi rodiči uplatňovány na nás. Skutečná dospělost a s ní i schopnost být dost dobrým rodičem přichází, když dáme vztah s vlastními rodiči do pořádku a když jim přestaneme, byť jen potají, vyčítat, co pro nás neudělali, a naopak se pokusíme nahlédnout, že i oni dávali jen to, co měli k dispozici. Jistě to nebylo tolik informací, kolik máme my dnes, ani plná svoboda postavit se zády k problematickým výchovným praktikám, klidně i navzdory většinovému názoru.

Současní rodiče tyto možnosti mají. Potřebují ovšem nejprve otevřít svá srdce a uvidět, jak se jim skrze vzájemnou interakci s dítětem dostává možnosti osobního růstu. Předpokladem je přehodnocení názoru, že miminka a batolata nemají žádné zvláštní potřeby a že je možné, ba nutné, je odmala důsledně vést k nezávislosti („Nechovat, když pláče, ať se nerozmazlí!“, „Nekojit na požádání!“, „Nespat s ním v posteli, aby si na to nezvyklo!“ atd.).

Zásadní změna přichází, když připustíme a pochopíme, že miminka a batolata na nás JSOU závislá. Zhruba do tří let věku své rodiče potřebují především k tomu, aby skrze ně a od nich načerpala důvěru, že si mohou svou počáteční a vývojově danou nemohoucnost dovolit. Žádaná schopnost samostatnosti se paradoxně dostavuje tím spíše a tím dříve, čím hojněji dětem v raném věku umožníme plně se sytit přítomností naší rodičovské služby a bezpečím naší bezvýhradné lásky.

Další do češtiny přeložená kniha Alethy Solterové, nazvaná *Slzy raného dětství* (v originále *Tears and Tantrums*), se soustředí především na zacházení s dětským pláčem a vzdorem jako na klíčové jevy při utváření dětské emocionality a empatie. Tyto nové pohledy společnost vstřebává

jen pozvolna a neochotně. Teprve se učíme přijmout, že ať už malé dítě vystresovalo cokoliv, potřebuje nejprve dostat možnost negativní zkušenost odžít a zpracovat. Nikterak mu nepomůže, budeme-li po něm rovnou a od malička chtít *de facto* už dospělácké sebeovládání.

Čtème proto tuto knihu pozorně a přijmeme, že miminka a batolata NEJSOU dosud emočně ani sociálně hotová. Neumějí ještě odkládat uspokojení ani konstruktivně řešit konflikty. Emocím zpočátku podléhají bez sebekontroly a potřebují se od svých pečovatелů teprve postupně naučit, jak s hněvem, vztekem, agresí, zklamáním i smutkem tvořivě, nikoliv bořivě zacházet. Přitom disponují velkou vnímavostí a ochotou ke spolupráci. Přejímají od nás dospělých vzorce našich reakcí. I proto se my dospělí o sobě tolik dozvídáme právě ve chvílích, kdy jsou miminka a batolata v odžívání svých nepochopených emocí nejnesnesitelnější...

Rozpaluje nás divoké, plačící nebo vztekající se dítě vztekem doběla? Nebo cítíme úzkost? Pocity neschopnosti a viny? Jednáme v afektu? Nedomůžeme takovému dítěti poskytnout oporu? Neumíme mu dát svou náruč k dispozici, aby se v ní jeho zoufalství z nevládnuté, nekontrolované reakce postupně měnilo v proaktivní a vůči ostatním lidem přijatelné chování? Inu, pak to jen svědčí o tom, že ani naše emocionalita se zřejmě kdysi neměla kde v bezpečí vytvořit a že nemáme odkud tento druh přijetí a podpory dítěti nabídnout.

Pláč i záchvaty vzdoru jsou na cestě k emočnímu vyzrávání možná těmi vůbec nejvýznamnějšími pomocníky. Zkusme se na ně podívat novými očima. Pokud nás obtěžují, ptejme se, co nám brání provést naše děti obdobím raného věku s nadhledem, laskavostí a noblesou. Je možné, že nás dítě svým pláčem tak rozrušuje, protože i my bychom se potřebovali uvolnit nebo vyplakat, ale nemáme k tomu bezpečný prostor? Je-li tomu tak, škodíme si na duši, ale i na těle, protože skrze slzy odcházejí z našeho organismu stresové hormony a pláč je v podstatě svou důležitostí srovnatelný s vydechováním, vyměšováním či pocením.

Bude báječné, až naše snažení dospěje až do fáze, v níž svůj postoj k dětskému pláči i vztekání uvidíme jako předávání modelového chování, které se dědí z generace na generaci. Odpovědnost je na počátku výhradně na straně dospělých a souvisí s potřebou jejich bezmezných služeb v čase, kdy pečují o bezmocné a ve všem na ně odkázané miminko. Postupně se situace

mění a někdy během druhého roku života je nutné začít i s nastavováním pravidel. Batole už se nutně potřebuje seznamovat i s odpovědností a empatií. Učit se soucítit s druhými a zachovávat přiměřené hranice. Není však namístě k tomu dítě vést drsným až násilným způsobem, kterým mu spolu s usměrněním chování předáváme také narušení jeho integrity, komplexy méněcennosti, nebo naopak nezralé rebelství a věčný souboj s autoritami. Však se rozhlédněme kolem sebe nebo se podívejme do vlastního nitra. Kolik emoční nekompetentnosti tam nalzáme...

A tak se s touto knihou můžeme vydat na cestu za hlubším rozvojem rodičovských kompetencí i za sebepoznáním. Buďme přitom vlídní k dětem i k sobě samým. Jen málokdo z nás mohl v dětství plakat v potřebné míře. Jen nemnozí zatím našli v čase dětství trpělivou a soucitnou náruč, když se potřebovali zbavit přetlaku, stresu, hněvu nebo smutku. Spíše jsme převzali silácké přetvařování, vytěšňování a tabuizaci autentického prožívání, stejně jako úteky k rozptylujícím náhražkám. Nemáme zatím mnoho vzorů, jak s pláčem miminek a s batolecím vzdorem efektivně zacházet. To se ovšem může začít měnit.

Tato kniha nám chce být průvodcem i pomocníkem. Provede nás světem nových vědeckých poznatků, pomůže nám zorientovat se ve vlastním nánosu škodlivých stereotypů a ukáže, jak zadržování a neodžití smutku nebo jiných bolestných emocí škodí. U dětí blokuje plný rozvoj intelektu, u dětí i dospělých vede k agresi nebo autoagresi.

Řečeno s autorkou této knihy: Svět, ve kterém se nesmí plakat, bolesti nešetří, protože není odžívána léčivými způsoby. Násilí je často jen deformovaným vyjádřením hněvu či strachu dotyčného člověka v prostředí, kde není bezpečné vyjevit skutečné pocity.

Chceme-li násilí, agresi a citovou vyprahlost ve společnosti eliminovat, nehledejme kdovíjak složité způsoby. Nejspíš postačí, když se pokusíme poskytnout oporu, příklad a bezpečné vedení těm nejpotřebnějším, nejkřehčím a nejzranitelnějším, a přesto skrze pláč a vzdor tak zdatně komunikujícím – miminkům a batolatům.

Eva Labusová
poradkyně pro rodičovství a mezilidské vztahy
www.evalabusova.cz

Blahodárný vliv pláče na psychiku

Dětem dostatečný pláč prospívá hned v několika ohledech. Bývají citově zdravější, mívají silnější citovou vazbu k dospělým, vyšší sebedůvěru, je s nimi snadnější život a lépe se učí. Těmto pěti blahodárným účinkům se budu věnovat v následujících kapitolách.

Pláč prospívá emočnímu zdraví

Freud si v počátcích své terapeutické kariéry uvědomoval, jak důležité je zbavit se nahromaděných pocitů například pláčem.¹ Z neznámých důvodů nicméně tento přístup v pozdějších letech opustil a místo toho začal terapii pojímat verbálněji a analytičtěji.

Alice Millerová ve svém díle o emočních poruchách, jako jsou například neurózy, napsala: „Trauma samo o sobě není zdrojem poruchy – tím je podvědomé, potlačené, bezmocné zoufalství nad tím, že člověk nemůže prožité utrpení vyjádřit.“²

Studie zabývající se dospělými, kteří procházeli různými druhy terapie, ukázaly, že terapie zahrnující častý pláč vede k mnoha psychologickým pokrokům v léčbě. Pacienti, kteří takto během terapeutických sezení otevřeně vyjadřovali své emoce, obvykle zaznamenávali zlepšení rychleji než pacienti, kteří si se svým terapeutem pouze povídali.³

Psychologové při zkoumání pláče dětí, které procházely velmi stresujícím vleklým pobytem v nemocnici, odhalili, že děti, které na začátku hospitalizace dávaly otevřeně své pocity najevo pláčem a křikem, se situaci nakonec přizpůsobily mnohem lépe než ty děti, které byly od začátku „poslušnými pacienty“. U těch se sice zdálo, že jsou klidné a spolupracují, ale

byla u nich větší pravděpodobnost, že se u nich stres projeví později, například že se vrátí k dětským návykům, budou mít problémy s příjmem potravy a se spánkem nebo se u nich rozvinou poruchy učení.⁴

Dospělí někdy na nastalé situace reagují nepatřičně, protože si pletou minulost s přítomností. Muž se například může rozlítit na ženu, která často chodí na schůzky pozdě, protože mu připomíná jeho matku alkoholičku (na kterou se nedalo spolehnout, když byla pod vlivem alkoholu). Totéž se může stát u dětí. Chlapeček se může bát všech psů, i štěňátek, protože ho kdysi polekal velký pes, který na něho štěkal.

Psychologové tento jev nazývají generalizace podmíněné citové reakce. *Cokoliv, co člověku připomíná dříve prožitý stresující zážitek, u něho vyvolá stresovou reakci, i pokud v nastalé situaci naprosto žádné nebezpečí nehrozí.* To bylo během milionů let evoluce velmi užitečné pro přežití, když se naši primitivní předkové museli vypořádat s řadou fyzických nástrah. Jedinci, kteří na potenciální nebezpečí reagovali rychle a automaticky, nejspíš přežili nejdéle.

Problém nastává v okamžiku, kdy o přežití bezprostředně nejde. V případě psychologického stresu tento mechanismus příliš užitečný nebude, protože nám naopak může bránit normálně fungovat a soucítit s ostatními lidmi. Lidé, kteří prožili něco silně traumatizujícího, často trpí takzvanou „post-traumatickou stresovou poruchou“ a cokoliv, co jim prožité trauma připomíná, spustí psychologický alarm, jako by se původní událost odehrávala znovu.⁵

Podmíněných reakcí se nakonec člověk zbaví, pokud se v takových situacích opakovaně ukáže, že o nic nejde. Psychologové tento okamžik nazývají vyhasnutí podmíněné reakce. Může ovšem trvat velmi dlouho, než k němu dojde – záleží na závažnosti původního traumatu a intenzitě původní reakce.

Proces vyhasnutí může ovšem být výrazně urychlen uvolněním emocí, konkrétně pláčem nebo křikem. Mají-li děti možnost plakat nebo křičet po nějakém strašidelném nebo frustrujícím zážitku, podobná situace u nich později stresovou reakci nevyvolá. Fyziologický proces pláče v bezpečném prostředí nějakým způsobem přesvědčí mozek, že je nebezpečí zažehnáno a vyřešeno. *Pláč pomáhá předcházet podmínění stresové reakce.* Brání našemu mozku, aby si jisté druhy situací okamžitě spojoval s nebezpečím. Dítě,

kteřé se (v bezpečí maminčina náručí) mohlo vyplakat z postrašení štekajícím psem, se bude k dalším psům možná stavět opatrněji, ale nebude se jich děsit.

Dospělí mohou během terapie plakat, aby se zbavili emocí způsobených traumatem prožitým v dětství. To jim pomůže vidět současnou realitu jasněji a reagovat na ni přiměřeným způsobem. Muž, který může během terapie plakat a vyjádřit hněv, který pociťuje vůči své matce alkoholičce, se možná pořád bude cítit trochu podrážděně, pokud žena dorazí pozdě na schůzku, ale pravděpodobně nevybuchne. Je zřejmé, že se lidé budou těšit lepšímu citovému zdraví a budou mít v mezilidských vztazích méně problémů, pokud se z traumatických zážitků během dětství budou mít možnost krátce po jejich odehrání vyplakat.

Vstřícný postoj vůči dětskému pláči přispívá ke zdraví citové vazby mezi rodičem a dítětem

Britský psychoanalytik John Bowlby byl prvním, kdo pro vztah dítěte k matce použil slovo „vazba“ (attachment). Jako první přišel s tím, že když se miminko snaží dávat citovou vazbu najevo, například tím, že se na matku usmívá, tiskne se k ní, pláče při jejím odchodu a následuje ji, pokud už toho je schopné, jedná se o projevy instinktivní tendence miminek a malých dětí vyhledávat své matky (či jiné pečující osoby) a držet se jim nablízku.⁶

Zdravé vazby jsou pro normální vývoj zcela zásadní a vědci identifikovali jisté faktory, které dětem pomáhají si zdravou vazbu ke svým rodičům vytvořit. Během prvního roku je nezbytné, aby miminka měla s rodiči častý fyzický kontakt. Velmi důležité je i reagovat rychle a přiměřeně na signály, které dítě vysílá. Děti také potřebují kontinuitu v pečujících osobách a odloučením od rodičů dlouho a hluboce trpí, zejména v prvních pěti letech života. Zneužívání či zanedbávání může vytváření zdravé vazby značně poškodit.⁷

Kromě těchto faktorů je pro vytvoření zdravé vazby také nezbytné, aby rodiče přijímali celou škálu emocí dítěte. Vědci zabývající se vazbou dospěli k závěru, že se dítě pláčem snaží sdělit, že potřebuje potravu, lásku a ochranu. Někdy ovšem pláč slouží čistě jako mechanismus k uvolnění

stresu, a v takovou chvíli je velmi potřebná empatie.⁸ Bowlby také upozornil na skutečnost, že odmítavý postoj vůči bolestným pocitům dítěte může mít nemilé následky. Zdůrazňoval, že by děti měly mít možnost otevřeně vyjádřit svůj žal pláčem ve chvílích odloučení a ztráty. Zcela nesouhlasil se snahami některých pečovateli dětí od pláče odrazovat a tvrdil, že se tak docílí pouze toho, že se bolestné pocity přesunou do nevědomí.⁹ Podle něj by také děti měly mít dovoleno otevřeně vyjadřovat pocity nepřátelství nebo žárlivosti, dokonce i tehdy, pokud jsou tyto pocity namířeny proti rodičům. Například by se dětem mělo dovolit, aby rodičům řekly: „Nesnáším tě!“ Pokud jsou za takovéto občasný výbuchy trestány nebo zostuzovány, mohou se buď vzbouřit, nebo se z nich mohou stát úzkostní neurotici.¹⁰

Je důležité na dětský pláč reagovat, ne jej odmítat nebo za něj dítě trestat. Když rodiče na pláč miminka během prvního roku jeho života nereagují, může se u miminka začít projevovat porucha vazby. Může se vůči rodičům začít chovat agresivně, nebo naopak být přehnaně náročné a neustále se na ně věšet. Některé děti se začnou projevovat velmi samostatně a blízkosti se potom vyhýbají, nebo projevují nedostatek náklonosti. Už v tak útlém věku, jakým je jeden rok, vědci zpozorovali, že se některá miminka naučila vyhledávat kontakt s matkou pouze tehdy, když se cítila spokojeně, nikdy ve chvílích strachu nebo bolesti. Podle Bowlbyho se jednalo o zásadní poruchu komunikace mezi matkou a dítětem. Děti s tímto sklonem k extrémní vyhýbavosti mívají v pozdějším věku silně sklony k behaviorálním a citovým problémům.¹¹

Jednoduše na pláč jen reagovat ovšem nestačí, když se miminko potřebuje pláčem zbavit stresu. I když rodiče pláč dítěte otevřeně neodmítnou, *jakékoli pokusy o odvedení pozornosti dítěte jiným směrem bude dítě vnímat jako formu citového opuštění.* Děti potřebují rodiče, kteří jim budou schopni naslouchat ve chvílích, kdy potřebují vyjádřit svůj hněv, žal a strach, a kteří s nimi dokážou soucítit. Je-li jim už od narození umožněno otevřeně dávat najevo své pocity, naučí se, že bolestné emoce nemusí potlačovat a že jsou milovány vskutku bezpodmínečně.

Plné přijetí bolestných pocitů dětí může tak dětem pomoci vytvořit si zdravou vazbu. Miminka, která se mohla vyplakat rodičům v náručí, budou v pozdějším věku cítit, že jsou chápána a přijímána. Během dospívání jim nebude dělat potíže s rodiči mluvit o svých problémech, plakat, pokud to

budou potřebovat, a budou vědět, že se mohou spolehnout, že jim rodiče budou naslouchat.

Ve své praxi poradkyně jsem často byla svědkem toho, jak se projevy nejisté vazby (jako je například nadměrné lpění na rodičích, kňourání, agresivita, nebo bránění se blízkosti) často vytratily poté, co rodiče dokázali pro děti doma vytvořit prostředí citového bezpečí a dětský pláč akceptovat. Čím starší děti jsou, tím těžší je pro ně cítit se dost bezpečně na to, aby daly najevo své skutečné pocity, pokud byly dříve od pláče vytrvale odrazovány, pokud za něj byly trestány nebo pokud byly při pláči jednoduše ignorovány. Nikdy není ovšem na zlepšení vztahů mezi rodiči a dětmi příliš pozdě.

Vstřícný postoj vůči dětskému pláči zvyší sebevědomí dítěte

Vysoké sebevědomí mají ty děti, které mají dobrý pocit samy ze sebe a důvěřují svým schopnostem. Tento pocit vzniká v přímé závislosti na zdravé vazbě s rodiči, protože ke zdravému sebevědomí je třeba, aby se děti cítily bezpodmínečně přijímány a milovány. Jsou-li jim náklonost a uznání projevovány pouze tehdy, kdy jsou šťastné a usměvavé, naučí se část sebe sama potlačovat, jen aby se zavděčily dospělým. Jejich nejnítější pocity nakonec začnou i jim samým připadat nepřijatelné. Děti tudíž nemohou vyrůst v lidi, kteří mají zdravou důvěru sami v sebe, pokud nejsou jejich pocity a jejich vyjadřování v plné míře přijímány.

S dětmi, kterým je umožněno plakat a vztekat se tolik, kolik potřebují, je časem život snazší

Dlouhý záchvat pláče nebo vzteku sám o sobě dvakrát příjemný není, a pro rodiče může naopak být velmi těžké a citově vyčerpávající s dítětem po celou dobu takového citového výbuchu vydržet. Po pořádném pláči nebo vzteklém výbuchu bývají ovšem děti většinou spokojené, uvolněné, nenáročné, spolupracují, nemívají žádné sklony k násilí a vystačí si samy.

Tato proměna je něco úžasného. Dospělí náhle zjistí, že namísto náročného, ukňouraného, znuďeného, náladového, závislého, otravného nebo agresivního dítěte mají pohodového potomka, se kterým je radost být. Další výhodou je to, že děti, které měly možnost v potřebné míře plakat (zatímco je někdo držel v náručí, jak se v této knize doporučuje), jsou posléze velmi nenáročná a také v noci lépe spí. I rodiče si pak lépe odpočinou.

Děti, které mají možnost dostatečně plakat, se lépe učí

Všechny děti se rodí s úžasným intelektuálním potenciálem. Ten je nicméně v mnoha dětech posléze částečně zablokován, pokud neměly možnost případná citová zranění, frustrace nebo strachy patřičně zpracovat a zbavit se jich pomocí léčivých mechanismů pláče a záchvatů vzteku. To blokuje plný rozvoj intelektu, částečně proto, že dítě má sníženou schopnost soustředit se a učit, protože je rozptylováno bolestnými pocity. Je například poněkud složité dávat ve škole pozor, když se vaši rodiče chystají rozvádět a vy netušíte, s kým z nich budete žít.

Existuje celá řada důkazů o tom, že stres a traumatizující zážitky během dětství mohou mít negativní dopad na schopnost přemýšlet a učit se.¹² Studie čtyř tisíc sedmiletých dětí odhalila spojitost mezi mírou stresu a inteligencí. Ty nejvystresovanější děti měly nejnižší IQ.¹³

V jiné studii měřili vědci intelektuální schopnosti rumunských sirotků, z nichž mnozí měli za sebou traumatizující zážitky zneužívání nebo zanedbávání. Tyto děti měly zpomalenou schopnost se učit, což souviselo s přebytkem glukokortikoidů (konkrétně kortizolu) v jejich krevním oběhu. Děti s nejnižšími intelektuálními schopnostmi měly nejvyšší hladiny kortizolu.¹⁴ Jak už jsem uvedla výše, tyto hormony jsou produkovány při stresu kůrou nadledvinek a mohou poškodit část mozku zvanou hipokampus. Tato část hraje velmi důležitou roli v procesu učení a paměti.¹⁵

Neví se, do jaké míry je poškození mozku, způsobené nadbytkem těchto stresových hormonů, vratné. Pláčem a proléváním slz se zbavujeme nadbytečného ACTH, čímž se snižuje hladina glukokortikoidů, a je proto možné, že se může schopnost učení u traumatizovaných dětí zlepšit, pokud začnou jejich slzy a záchvaty vzteku být přijímány.

Děti, které mohou plakat a vztekat se, kdykoli potřebují, si zachovají úžasnou schopnost přemýšlet a učit se. Odborníci pracující ve vzdělávání objevili, že se děti dokážou pro učivo více nadchnout a učí se lépe, když je jejich potřeba uvolnit bolestné pocity uznána a akceptována.¹⁶

Pláč dětské schopnosti učit se prospívá ještě z jednoho důvodu. Děti pravidelně zažívají frustraci, často právě v souvislosti s učením, a takové okamžiky jim budoucí, podobné zkušenosti snadno připomenou. Není-li dětem dovoleno plakat, mohou jim tyto frustrace později bránit v učení.

Vezměme si následující příklad: holčička, která si s sebou od dětství nese nahromaděnou frustraci z toho, že se jí nedařilo skládat puzzle, možná bude mít na střední škole problémy ovládnout geometrii. Rozličné tvary jí mohou nevědomky připomínat všechny skládačky, které jí daly tolik zabrat, a rozzlobí ji. Bude mít potom potíže se nad problémy v klidu zamyslet, protože bude v duchu reagovat na imaginární zdroje emoční bolesti.

Dopad těchto situací lze minimalizovat, pokud mají děti možnost se s frustracemi během dětství kdykoli vypořádat pomocí pláče nebo záchvatu vzteku, čímž na místě vyřeší aktivovanou stresovou reakci a neponesou si ji dál. Budou se pak moci k dalšímu učení stavět objektivněji, protože jim nebude překážet žádná nepřiměřená emoční reakce.