

Předmluva

Možná si při pohledu na křehkost počátku lidského života také kladete otázku, proč jsou miminka a batolata, respektive malé děti jako takové, tolik zranitelné? Proč člověk na rozdíl od jiných savců potřebuje dlouhé roky, než je schopen samostatnosti bez pomoci rodičů nebo jiných dospělých?

Jakkoliv se pro vysvětlení této skutečnosti nabízí několik vědeckých hypotéz, operujících například nutností menšího obvodu hlavy novorozenců pro zdárný porod (za což při příchodu na svět „platíme“ menším, dosud nevyvinutým mozkem), případně potřebou delšího času pro předání všech kulturních dovedností a jazyka, za sebe vnímám ten důvod ještě i jinde. Pokud dnes už víme, že hlavními hybnými silami utvářejícími lidskou (ne)prosperitu jsou zákonitosti citové vazby a mezigeneračního přenosu, můžeme si snadno představit, jak by se asi na světě mnohé v lepší proměnilo, kdyby co nejvíce dětí během vývojově nejsenzitivnější rané fáze svého vývoje a i později v dětství mohlo žít ve stabilním, láskyplném prostředí, a tedy nebylo vystaveno zážitkům traumatu, o němž už máme potvrzeno, že významně – negativně – mění naše vnímání, chování, (sebe)důvěru a v neposlední řadě i naše fyzické zdraví. Kdyby zkrátka běžně existovalo bezpodmínečně milující dost dobré rodičovství, byl by otisk výchovy a péče rodičů do dozrávajícího mozku dětí tou nejsnazší a nejrychlejší cestou k předávání radostného a naplněného lidství. Jenže to jsme zatím v říši fantazie. Zároveň však snad také na stopě.

Za posledních několik desetiletí se objevila celá řada rovněž vědou potvrzených důkazů, že nepříznivé nebo dokonce ohrožující podmínky v dětství u dotyčných často vedou k celoživotním duševním

a zdravotním obtížím a k těžce uchopitelné vnitřní trýzni. Dlouhodobé stresory zejména v raném dětství zásadním způsobem ovlivňují vyvíjející se organismus jako celek a předurčují, jak se nám (ne)bude dařit v dospělosti. Rodičovská nezralost, nevyzpytatelnost, přehnaná kritičnost, konflikty, nenávistné rozvody, týrání či vyrůstání se závislou nebo duševně nemocnou rodičovskou postavou se na uspořádání dětského mozku podepisují ještě výrazněji než traumata způsobená vnějšími společenskými nebo živelnými katastrofami (ty druhé totiž děti můžou zvládnout, mají-li během jejich průběhu k dispozici svou ochraňující dospělou osobu, jíž důvěřují a s níž mají blízký vztah). Statistiky potvrzují, že lidé s těžkým dětstvím mívají od středního věku vyšší pravděpodobnost chronických bolestí a nemocí, včetně poruch autoimunity, rakoviny nebo deprese, a také častěji trpí některou z forem závislosti. Víme zkrátka už dost na to, abychom mohli zkusit způsoby péče o děti měnit.

Jak však opakovaně potvrzuje historie, odborná ani empirická poznání nejdou ruku v ruce s potřebnými společenskými změnami a s praktickým životem. Potřebné kroky v tomto ohledu se uskutečňují těžce a pomalu a jejich první nositelé bývají zesměšňováni či zavražďováni (naštěstí už ne umlčováni). Neochota ke změně mimochodem rovněž souvisí s traumatem a se silně zakořeněnými naučenými strategiemi přežití, o nichž platí, že jakkoliv nevýhodné a ohrožující bylo to, co jsme jako děti poznali, dostává to často přednost před úlevným novým, protože traumatické zkušenosti rozbíjejí naši schopnost neutrálního posuzování a uvádějí nás do permanentního vnitřního alarmu, v němž býváme schopni jen instinktivních reakcí a nejprimitivnějších obran na úrovni útoku, útěku nebo ustrnutí. Jde zkrátka o přežití nebo o přežívání. Jak smutné a tragické je, když v tomto modu zůstáváme trvale hluboko do dospělosti, přestože dávná nebezpečí už nehrozí a stačilo by jen vydechnout, uvolnit

se, uvidět možnost změny a zdomácnět v sice dosud neobvyklých, ovšem mnohem příznivějších podmínkách.

Nadějnou zprávou je, že žijeme v době, která výše zmíněné přece jen začíná reflektovat a je typická právě takzvaným novým rodičovstvím a výrazným přenastavováním způsobů zacházení s dětmi. Mění se samotné rodičovské paradigma a celkové chápání výchovných priorit. Roste pravděpodobnost, že začneme hromadněji respektovat skutečné potřeby dětského věku a přijmeme bez výhrad, že nejmenší děti jsou nesmírně vnímavé, dosud napojené na svou intuitivní podstatu. Svě dospělé nepotřebují jen k tomu, aby jim zajistili vše potřebné v péči o tělo a zaopatřili je v hmotném světě. Neméně důležitým úkolem rodičů je uvádět potomky do poznávání světa vnitřního.

To druhé se prozatím daří jen občas, protože rodiče sami donedávna svůj niterný svět většinou pořádně neznali a vlastní vývojová zranění zvládali nesčetnými nevědomými obranami, což se tváří v tvář malým dětem projevovalo hodně rizikově. Rozdíl oproti minulosti je dnes v tom, že současní rodiče si této skutečnosti začínají být vědomi a jsou čím dál ochotnější s tím něco dělat. Nechtějí svá traumata podle pravidel mezigeneračního přenosu zas jen předat nevědomě dál. Vstupují do procesu sebepoznávání a třeba i prostřednictvím vhodné terapie otvírají svá vývojová okna příležitostí, která v čase jejich dětství zůstala uzavřena.

Mnozí jsou dnes přesvědčeni o tom, že lidstvo jako celek prochází vývojovým skokem a má šanci postoupit na vyšší úroveň vědomí, neboli, řečeno s tradiční psychologí, na vyšší příčky pyramidy potřeb. Ať už si myslíme cokoliv, jako rodiče bezprostředně rozhodujeme o budoucnosti svých dětí. Nemůžeme dát víc, než sami máme. Ale pokud jsme ochotni uvidět své limity a svá zranění, můžeme je také začít hojit (na rozdíl od našich předků, kteří měli jiné starosti – stačí se ohlédnout jen do dějin 20. století...)

Dnes se každý může rozhodnout za sebe. Pocítíme-li touhu po změně natolik, že jsme ochotni pro to i něco udělat, otvírá se před námi nový horizont. Kež přibývá dětí, jež se narodí rodičům, kteří jsou už pro úkol péče o dítě dost dobře vybaveni, informačně vzděláni a připraveni se výchově láskyplně a tvořivě věnovat. Jednají s dětmi úměrně jejich vývojovým možnostem. Spontánní projevy miminek a batolat už nevyhodnocují jako rušivé nebo neoprávněné. Přijímají, že naši nejmenší neumějí ještě mluvit, natož analyzovat, a tudíž vědomě nechápu, co se s nimi děje, o to silněji však vše prožívají emočně, a to včetně problémů celého rodinného systému, jež navíc svým rodičům zrcadlí. Pokud dětem z tohoto specifického, vývojově daného bludiště jejich dospělí pozvolna pomáhají vyjít ven vhodnou mentalizací a vhodným kontejnováním, děti stále více získávají schopnost „být v napojení“. Přirozeně vrůstají do vnitřní důvěry a nemusí už upadat do (sebe)destruktivních, náhradních, nezpracovaných traumatem podnícených řešení.

Držíte v ruce už pátou knihu Alethy Solterové věnovanou vědomému rodičovství. Všechny její knihy jsou velmi podpůrné, praktické, srozumitelné a nápomocné. Připomínají, že rodičovství není záležitostí bezchybného perfekcionismu ani hierarchického působení silnějšího na slabšího, tedy rodiče na dítě. Nejde ani o ovládnutí dítěte manipulujícími prostředky trestů či odměn, které ani u rodičů, ani u dětí nerozvíjejí životadárnou vztahovou motivaci. Protože mezi rodiči a jejich dětmi jde v první řadě o *vztah*. O oboustranný proces, kdy i děti rodičům významně vývojově pomáhají tím, že je zpětně napojují na jejich případné vývojové deficity, které lze hojit z univerzálního vyššího Zdroje moudrosti a sebelásky. Svět nás dospělých dostává skrze chápání potřeb nejmenších dětí zjevnou šanci k uzdravení. Děti nás zvou do svého magického světa a nabízejí obnovu naší spontánnosti, nepředpojatosti, zvědavosti, odvahy i napojení na duši

a srdce. Přijmeme-li toto pozvání, budeme odměněni pocity celistvosti a rovnováhy, ale také vyzváním k nemalému úkolu: Nejen ty naše, nýbrž všechny děti potřebují lásku, ochranu a prevenci traumat nevědomě přenášených z generace na generaci. A pokud není zbylí a dítě se s traumatem přece jen potká, tato kniha nabízí cenná doporučení, jak je citlivě ošetřovat a hojit.

Přeju nám všem na této cestě hodně důležitých aha-momentů, potřebnou pokoru a sebereflexi, schopnost vyhýbat se extrémním postojům a především radost a pocit smyslu z rodinné i širší společenské vzájemnosti.

Eva Labusová
www.evalabusova.cz
srpen 2023