

*Od*

***STRACHU***

*k* ***LÁSKE***

*Výchova náročných  
adoptovaných detí*

**B. Bryan Post**

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)

© 2010 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 a Denisa Ničíková



Vydalo občianske združenie Návrat, 2015

## Namiesto obálky

*... chcela by som o tejto knihe napísať stručne a jasne, presne tak, ako je aj ona 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. A 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, a verím, že naozaj presvedčia mnohých.*

*V práci sa stretávam s opustenými deťmi a s adoptívnymi a pestúnskymi rodinami a doma sa každý deň snažím byť láskavou matkou svojim dvom deťom (nie vždy s rovnakým úspechom) a aj preto si myslím, že táto kniha je **vzácnym darom 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 tú 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 najlepší rodičia akých mi Boh mohol dať.*

*Napísal som túto knihu pre všetkých adoptívnych rodičov, nech sú kdekoľvek.*

*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 zhrnutia kľúčových bodov pre každú kapitolu.*

# *Predslov*

Keď sedím a premýšľam o mojej ceste šťastnej a ustráchanej predstavy, že sa konečne stanem matkou dieťaťa, po ktorom som tak túžila, pomyslím si: „keby som vtedy vedela, čo viem TERAZ!“ Ako by som volila úplne iný štýl výchovy! Nemala som tušenia o nadchádzajúcom emočnom tobogane adoptívneho rodiča.

Pamätám si, aké to bolo krásne, držať moje dieťaťko prvýkrát v náručí. Moje srdce prekypovalo hrdosťou. S mojím milovaným zosnulým manželom Billom sme nášho syna nazvali Bryan. O rok neskôr sme si adoptovali našu dcéru Kristi. Aj keď sme teraz všetci citovo prepojení, naša cesta bola naplnená stresom a emočnou bolesťou.

O výchove detí s mimoriadnymi citovými potrebami sme nemali ani tušenia. O veľa rokov, o veľa prekonaných prekážok a bezsenných nocí neskôr, sa teraz dokážem pozrieť späť a odpustiť si za 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 vdáčnosťou. Lúbim svoje deti a vždy som ich ľúbila.

Som na môjho syna tak hrdá. Napriek všetkému peklu, čo vedel narobiť ako dieťa, vyrástol z neho anjel. Ukludňuje ma, keď si uvedomím, že sme intuitívne robili veľa vecí dobre. Jednu vec,

ktorú mi povedal a ja sa o ňu chcem podeliť s vami, je – nikdy to so svojím dieťaťom nevzdávajte – bez ohľadu na to, čo sa stalo a čím prechádza. Pokiaľ nám Boh dáva vzduch na oblohe na dýchanie, je tu nádej.

Vezmite tieto slová naplnené múdrosťou, porozumením, nadšením a vhl'adom, ktoré vám môj syn pripravil a choďte dobyť srdce svojho dieťaťa.

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

God Bless,

Opal Post

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

*(\*Zelijah, najstaršie dieťa mojej dcéry Kristi, je teraz tiež môj adoptovaný syn, čím som sa stala jedným z mnohých starých rodičov, čo 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. Viac sa nazdávam, že je to akési hlboké vnútorné nutkanie sa podeliť, 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 dostala 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 skoro 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 UK a po prednáške ku mne prišla a predstavila sa mi 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 mi nevadilo, keby to preložila pre rodiny v jej krajine - na Slovensku. Môžem povedať, že v deväťdesiat-osem percentách prípadov, keď dám dovoľenie na nejaký projekt, nestane sa vôbec nič. V zmysle lásky verím, že by sme mali byť otvorení zdieľaniu. Musíme chcieť dávať. Učím posolstvo lásky a aj keď sa mi častokrát 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.

Napriek tomu, píšem teraz tento úvod, pretože 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 umožňuje, aby bola knižka prístupná v celej krajine! A to mi dodáva veľkú nádej. Nádej, že slová obsiahnuté v tejto knihe, ktoré Máriu primäli k tomu, aby ma vyhládala a vypýtala si povolenie na preklad, budú slovami, ktoré v tomto momente 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 budeme aj Mária aj ja spokojní. Študujte ju. Neuspokojte sa s tým, že ste ju prečítali. Je malá a stručná, môžete si ju strčiť do vrecka nohavíc. 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. Ako s láskou. Neprestaňte dávať.

Bentoville, Arkansas, 11. Február 2015

Voľte lásku

Bryan Post

## ***Upozornenie pre slovenských čitateľov***

Pojem pestúnstvo (prípadne profesionálne pestúnstvo), používaný v knižke, vychádza z amerických reálií - v ktorom sa chápe ako výhradne prechodné umiestnenie dieťaťa. V prípade, že dieťa nie je umiestnené do adopcie (ani nemôže ísť k svojej pôvodnej rodine), môže "putovať" rôznymi pestúnskymi rodinami aj niekoľko rokov.

V našich slovenských podmienkach sa tomuto modelu môže približovať sieť náhradnej (ústavnej) starostlivosti: profesionálne rodičovstvo - profesionálne rodiny, prípadne umiestnenie a presuny dieťaťa v rámci ďalších interných jednotiek detských domovov, napr. samostatných skupín a pod. Model pestúnstva, ako je zaužívaný a legislatívne upravený na Slovensku, podľa našich informácií, nemá v USA obdobný ekvivalent.

# Obsah

Predslov.....	v
Predslov k slovenskému vydaniu .....	vii
Úvod.....	2
Čo znamená láska a strach.....	7
Čo to má spoločné so stresom? .....	11
Nepodceňujme rolu traumy.....	15
Schopnosť a neschopnosť sa ovládnuť .....	26
Oxytocínová odozva.....	33
Vek a úrovne pamäte.....	37
Skúmanie pod povrchom .....	48
Stresový model™ .....	50
Klamanie .....	54
Kradnutie a sebapoškodzovanie .....	59
Agresívne správanie .....	68
Čo má spoločné chronické klamanie, kradnutie, podpaľačstvo, zabíjanie zvierat a hromadenie jedla? .....	72
Spätná väzba .....	76
Trojfázová intervencia.....	82
Uzdravovanie prebieha doma.....	88
Nie záver, ale začiatok.....	96
Prílohy .....	98
Odporúčaná literatúra.....	134
O autorovi .....	143

# Úvod

„VÁŠ VLASTNÝ STRACH BUDE PRÍČINOU  
NAJVÄČŠÍCH POBLÉMOV VO VZŤAHU  
S VAŠÍM ADOPTOVANÝM DIEŤAŤOM.“

Táto knižka je plná jednoduchých zásad, ktoré vám môžu pomôcť transformovať váš vzťah s vaším adoptovaným dieťaťom. Ak ste sa práve stali adoptívnym rodičom, pomôže vám nastúpiť na tú najefektívnejšiu cestu, ktorá je k dispozícii. Knižka napreduje rýchlo. Poskytneme veľké množstvo informácií na malej ploche. Keď sa do knižky prvýkrát začítate, budete ju chcieť prečítať od začiatku do konca tak rýchlo, ako len budete vládať, druhý raz už budete čítať trochu pomalšie, aby ste mali čas na podčiarkovanie a zvýrazňovanie; potom ešte pomalšie, pridávajúc vaše 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 pochodňou 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 presvedčenie 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 také dieťa uväznené v stave stresu a strachu, čo spôsobuje, že sa jeho prirodzená telesná reakcia na strach úplne vymkne spod kontroly. Takýto plod, bábätko alebo dieťa, pochádza z mimoriadne stresujúceho prostredia alebo

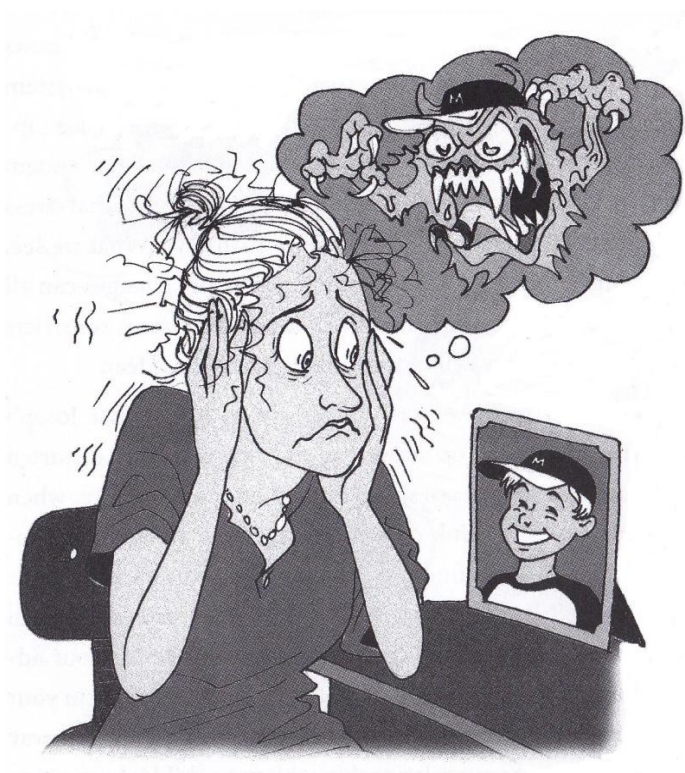
prežilo traumatickú udalosť a toto všetko spôsobuje jeho ustráchanosť a prehnanú citlivosť na stres. Strach a stres potom vedú k prejavom správania, aké možno zažívate s vaším adoptovaným dieťaťom.

Dôležitým princípom, ktorý musíte uchopiť, keď sa snažíte použiť alebo prehľbiť túto novú paradigmu, je zásada, 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. Najdôležitejšie, čo treba pochopiť je, 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 LeDoux 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 osebe majú obrovské dôsledky pre vaše dieťa, najmä ak zvažíme súčasný vzdelávací systém a to, ako stresujúco bude takáto skúsenosť pôsobiť na vaše adoptované dieťa. Povedzme si to na

rovinu, najväčšie problémy vášho vzťahu s vaším 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 vaším dieťaťom, dynamika vášho vzťahu sa zmení.

A teraz pokračujte v čítaní, pretože nová paradigma, rovnako ako každý nový trik, sa učí ťažko. Takže 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 tejto úvodnej časti sme pokryli zopár kľúčových bodov:

1. Ako adoptívni rodičia 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 jeho myslenie sa stáva zmäteným a skresleným.

4. Je to váš strach, ktorý zapríčiňuje najväčší problém vášho vzťahu s vaším adoptovaným dieťaťom.



# Kapitola 1

## *Čo znamená láska a strach*

„SKUTOČNE VYCHOVÁVAŤ Z POZÍCIE LÁSKY  
VYŽADUJE OBROVSKÉ MNOŽSTVO ČASU,  
ENERGIE, SÚSTREDENIA A VEDOMEJ POZORNOSTI“

Emócia je energia v pohybe<sup>1</sup>. Súvisia s ňou iba dva stavy: prospievanie a boj o prežitie. Oproti tomu „pocit“ je kognitívnym/rozumovým vnímaním emočného stavu. Znamená to, že váš mozog si preloží vnímanie zmeny energie ako pocit. Takže, váš mozog zoberie vašu emóciu lásky a strachu a preloží si to ako: „Cítim sa šťastný,“ „Cítim sa nahnevaný,“ „Cítim zavisť“ atď. Mnoho ľudí to ťažko chápe, pretože máme tendenciu si myslieť, že hnev je primárna emócia. Ale hnev vychádza zo strachu. Nenávisť tiež pochádza zo strachu. Zavisť vychádza zo strachu. Chvíľku o tom popremýšľajte.

Teraz si niečo povedzme o láske. Hoci je láska hodná celej knihy, nedokážeme ju definovať. Budem sa snažiť poskytnúť aspoň základný rámec pre túto mocnú prísadu uzdravenia.

---

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

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 na nej „založené“. Väčšinu z nás učili, že láska je niečo, čo niekomu urobíme, pretože ho máme radi. Ako otec zvykol hovoriť: „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 o tom, čo láska skutočne znamená. Láska nie je niečo, čo niekomu urobíte. Láska je niečo, čo urobíte pre niekoho.

Učili nás, že láska zahŕňa bitku po zadku, kričanie, ovládanie, silu, moc, trest a ešte oveľa viac, ale tieto činnosti sú strachom prezlečeným za lásku. Dôvodom, prečo máme toľko problémov s láskou a zaľúbením je, že zriedkavo vieme, čo to 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 netrvajú dlho. Namiesto toho 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/ho uchopiť a ovládnuť. Snažíme sa privlastniť si tú osobu, pretože veríme, že v nás vytvorila ten príjemný pocit. Ale snaha zavesiť sa na lásku,

privlastniť si ju a zajať ju nás posunie k strachu. Potom už iba pokračujeme v prežívaní 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 súvislejšie. Keď ste nakoniec schopní urobiť posun od strachu k láske, vo vašich výchovných zásahoch a spôsoboch, akými sa budete prihovárať svojmu adoptovanému dieťaťu, bude viac ľahkosti. Váš vzťah bude plynúť hladšie a vaša dôvera a viera budú rásť skokmi.

Boh vám nedal adoptované dieťa do života, aby ste ho vymodelovali tak, ako si myslíte, že by malo vyzerat'. Nie, dal vám ho, aby ste ho chránili, viedli a povzbudzovali ho, zatiaľ čo ho Boh tvaruje na človeka, akého chce z neho mať. Vašou úlohou je stále viac si uvedomovať vlastný strach, takže ho potom môžete predýchať, porozumieť mu a spracovať ho. Dáva vám to príležitosť posunúť sa k láske a to je priestor, kde chcete vychovávať. V priestore, kde dokážete rozoznať vlastný strach, budete rýchlejšie vidieť strach vášho dieťaťa. **Keď dokážete uvidieť, že správanie vášho dieťaťa je hnané stresom a strachom a nie kontrolovanou a vedomou neposlušnosťou, vo vzťahu s dieťaťom prebehne prirodzená revolúcia lásky.** Posuniete sa od starého k novému. Teraz sa pozrime na to, ako sa stres a strach prejavujú v živote vášho adoptovaného dieťaťa.

---

## KLÚČOVÉ BODY

---

V tejto časti sme sa viac zaoberali láskou a strachom a dôvodmi, ako tieto dve emócie determinujú výchovu našich detí.

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

# Kapitola 2

## *Čo to má spoločné so stresom?*

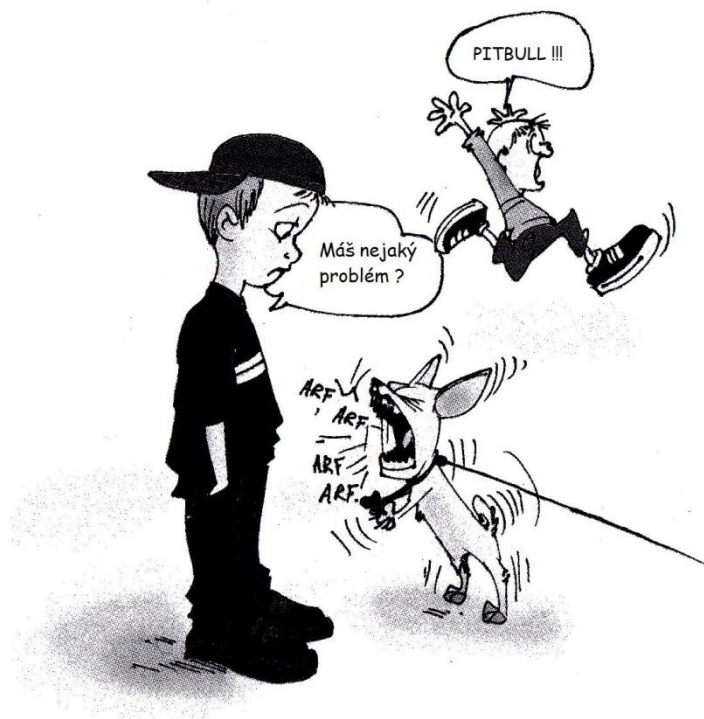
„DETI, KTORÉ ZAŽILI TRAUMU, BUDÚ  
VÝRAZNE INAK REAGOVAŤ NA STRES  
AKO DETI, KTORÉ TRAUMU NEZAŽILI.“

O strese počúvame pravidelne a v súčasnosti o ňom vieme viac než kedykoľvek v minulosti. Deväťdesiate roky minulého storočia, teraz nazývané aj dekádou mozgu, posunuli dopredu aj odbor neurovied vo vzťahu k duševnému zdraviu, psychológii a psychiatrii. V prelomových prácach autorov ako sú 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 našich adoptovaných detí?

Stres je priamo v jadre týchto vzťahov, najmä ak je dieťa náročné. Prvou vecou, ktorú musíme pochopiť o strese je fakt, že sa mu nedá vyhnúť. Druhou je fakt, že stres je pre náš život nevyhnutný. Je to pravda! Stresu sa nemôžeme vyhnúť, pretože nás udržuje pri zdraví. 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 najdôležitejších 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 a/alebo agresii. Ak reagujeme na stres znížením nášho vybudenia, máme tendenciu sa utiahnuť, staneme sa mierne depresívnymi



a možno sa budeme zdráhať počúvať, čo nám druhí radia. Napríklad opozične – vzdorovité dieťa je ustráchané dieťa so zníženým vybudením.

Adoptované deti zvyčajne zažívajú veľa stresu kvôli zvnútornej 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, ktoré majú problémové správanie, musíte si pamätať, že tieto deti zažili traumy. Ako som spomenul v úvode, táto trauma znásobuje reakcie dieťaťa na stres, naplňa deti strachom a citlivosťou na stres. Je to jednoduchý a predsa výstižný spôsob pozerania sa na vaše adoptované dieťa, ktorý vám navyše umožňuje vidieť svet jeho očami.

---

## **KLÚČOVÉ BODY**

---

Je veľmi dôležité si uvedomiť úlohu, ktorú hrá stres pri vychovávaní 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*

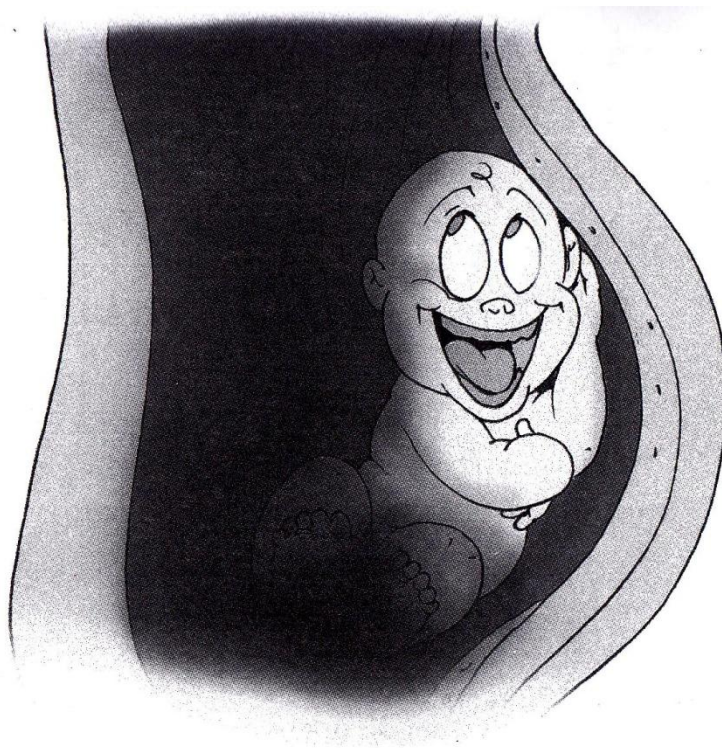
„KEĎ SA VAŠE DIEŤA ZAČNE UZDRAVOVAŤ,  
IBA HO POČÚVAJTE, PODPORUJTE  
A POVZBUDZUJTE.“

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

Napríklad povedzme, že dieťa bolo adoptované v ranom veku, možno 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 maternice. 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. Mnohokrát je pôrod traumatický jednoducho preto, že dieťa bolo oddelené od svojej biologickej 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 nevráti. Keď je adoptované dieťa odňaté od biologickej mamy, v systéme tela a v mysli dieťaťa sa vytvorí reakcia žiaľu a jeho fyziológia je mnohonásobne narušená.

To je na žiali také význačné – to neurofyziologické narušenie mozgových a telesných systémov. Koľko bábätiak má príležitosť vyjadriť, spracovať a pochopiť túto traumú? Nie veľa. Možno budú plakať, ale to ťažko nazveme spracovaním a pochopením. Ako



**POČUJEM ŤA!**

adoptované dieťa rastie, adoptívni rodičia môžu jeho žiaľ a túžbu po biologickom rodičovi nevedome podceňovať. Adoptívni rodičia väčšinou vnímajú žiaľ alebo túžbu svojho dieťaťa po biologickom rodičovi ako nejaké rodičovské zlyhanie na ich strane. Toto je ďalšia chyba v úsudku a väčšmi odráža vnútornú neistotu a strach rodičov, než čokoľvek iné.

Zamyslite sa nad tým, čo cítite, keď myslíte na žiaľ svojho dieťaťa, ktorý mu spôsobila strata jeho 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 je ti smutno.“ Dovoľte svojmu dieťaťu žialiť. Pevne ho objímte, keď začne plakať a pýtať sa. Nemusíte poznať všetky odpovede, možno ani jednu. Iba dieťa počúvajte, podporte a povzbudzte, aby rozprávalo ďalej. Toto je prvý krok k tomu, aby ste umožnili dieťaťu žialiť. 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, žeby vám kládlo nejaký odpor.

Pamätajte si, že žiaľ je pre vaše adoptované dieťa prirodzeným procesom. Príliš často sa stáva, že tomuto procesu jednoducho nedovoľíme, aby sa uskutočnil, pretože robíme dobre mienené, ale protirečivé vyhlásenia. Napríklad: „Milý môj, my ťa

l'úbime a keby tvoja mama nedovolila, aby si bol adoptovaný, nikdy by sme t'a 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 t'a nechcela!“ Takéto vyhlásenia nepomáhajú vášmu dieťaťu, aby sa uzdravilo. 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 traumu 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 zahŕňa zanedbávanie alebo fyzické, sexuálne či emocionálne zneužívanie
2. trauma zo šoku, ktorá zahŕňa bomby, autonehody, zemetrasenia a iné okamžité nepredvídateľné udalosti
3. vývinové traumy, kde sa traumatické stresory vyskytli v detstve a spomalili vývinový rast, vrátane traumy zo šoku

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

Post-adopčné faktory často zahŕňajú: zneužívanie, zanedbanie a časté zmeny, ale aj mnohé iné zážitky. Ak adopcia nezafunguje, dieťa môže byť vrátené do domova, alebo putovať z jednej pestúnskej rodiny do druhej\*. **Sťahovanie je jednou z troch najstresujúcejších udalostí, ktoré v živote zažívame ako dospelí.** Nakoľko sú potom časté sťahovania stresujúce pre deti? Pridajte si k tomu ešte žiaľ a stratu, s ktorou sú spojené. Pochopíte, prečo sú tieto udalosti traumatické.

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 ich dať dokopy,“ pokračovala adoptívna mama. „Keď mal dva roky už-už sme ho naučili chodiť

---

\* Pozri Upozornenie na strane x

na šerblík, ale jeho matka vyšla z väzenia a zobrali nám ho. Potom, keď mal štyri, odobrali jej práva a adoptovali sme si ho.“

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.’ Je takéto dieťa prijateľné?“

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 priblížiť k tejto mame. Po prestávke som teda vyšiel znova dopredu a povedal som:

„Niečo vám navrhнем, mama, ak ste ochotná so mnou telefonicky robiť dva týždne, zaručujem vám, že sa pokakávanie vášho syna zníži a možno aj zastaví.“

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

Odpovedal som jej: „No to som, ale urobím to zadarmo. Jediné, čo musíte urobiť, je dovoliť ľuďom v publiku, aby mi zavolali po uplynutí dvoch týždňov, takže im budem môcť povedať, 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 z toho dňa až do konca, prišla ku mne a povedala:

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

Vyhĺkol som: „Áno! Hallelujah! Pochopila!“

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

„Presne tak,“ odpovedal som plný empatie.

„Hm, ja vám neverím!“ povedala.

Priznávam, že tá mama 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 ovládli.“

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!“

„Pre vášho syna v tom nie je rozdiel,“ povedal som jej. „Trauma, ktorú zažil, ho spravila veľmi citlivým 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 brucha a spôsobujú všetky tie veci, čo prežívame, keď sa dostaneme do ohrozenia, alebo 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, akurát predtým, ako sa naučil chodiť na šerblík. Takže ho vlastne nikto poriadne nenaučil chodiť na šerblík.

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

Povedala: „Presne tak!“

„Nielen to,“ pokračoval som, „ale keď ste v aute a navrhnete, aby ste sa zastavili v nejakej reštaurácii, on sa pokaká.“

Povedala „Naozaj, je to presne tak!“

Začínal som sa cítiť ako kazateľ.

„Nielen to,“ pokračoval som, „ale je to také zlé, že niekedy je napríklad v obývačke a hrá sa so svojimi kamarátmi a povie vám: „Mami, ideme do záhrady!“ – a pokaká sa.“





Povedala: „Áno, máte absolútnu pravdu!“

Ten chlapec mal traumou spojenú s presunom a zmenou.

„Ak chcete synovi pomôcť,“ povedal som jeho mame, „musíme prerušiť 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. A nielen to, nikto ťa poriadne nikdy nenatrénoval na šerblík.’ 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?”

Smutné je, že som jeho mamu už nikdy 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 veľa rás.

Táto mama bola zamknutá v istej paradigme, myslela, že správanie sa jej syna bolo plné zlosti, ovládajúce a manipulatívne. Nevieme pochopiť, že všetci sa stávame ovládajúcimi a manipulatívnymi, keď sa bojíme. Keď sa pokúšame 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, zdrvujúca 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 zabránil v procese uzdravenia.

3. Vaše dieťa mohlo zažiť tri druhy traumy: traumatický stres, traumatický šok a vývinovú traumu.

4. Adoptované deti zvyčajne zažili traumatický stres ako aj vývinovú traumu.

5. Časť nášho mozgu, ktorá je zodpovedná za naše fyziologické reakcie na strach sa nazýva amygdala a amygdala je zodpovedná za ten podvedomý/inštinktívny 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 MÍLNÍK, 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 hľadáním rovnováhy na hojdačke. Niečo vás vystresuje, ale ak sa vám podarí udržať rovnováhu, ani príliš nezosmutniete, ani sa príliš nenahneváte. To je sebaovládanie v rámci vašej hranice 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, nachádzate sa mimo schopnosti vášho tela a mysle 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 veľký problém so sebareguláciou. Schopnosť sa ovládať 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 ovládania sa. Bez tejto schopnosti bude dieťa trpieť počas každého dňa.

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 na to. 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 pumpovať 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, že v situácii, keď sa cítime prevalcovaní stresom, sa naše myšlienkové pochody stávajú zmätenými, skreslenými a naša krátkodobá pamäť je potlačená. Takže deti, ktoré sú v chronickom stave dysregulácie, sú zmätené. Trpia skresleným myslením a potlačenou krátkodobou pamäťou a preto mávajú v škole z času na čas problémy. Takže nečudo, že tieto deti často trpia ťažkosťami s učením.

Je to bežný úkaz. Dieťa, ktorému sa v škole naozaj 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 spravia dieťa citlivejším. 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, trpí tým schopnosť dieťaťa sa ovládnuť a trpí tým schopnosť dieťaťa vytvárať si pozitívne vzťahy s inými.

Hipokampus je tiež napojený na dôležitú časť nášho mozgu, ktorá sa nazýva orbito-frontálny kortex. Považuje sa za výkonné riadiace centrum pre všetky naše sociálne a citové vzťahy. To je príčinou, prečo majú adoptované deti s problémovým správaním často problémy aj vo vzťahoch. Takže, ako uzdravíme hipokampus, ak bol poškodený častými „únosmi amygdaly“?

Mozog môžeme zmeniť dvoma spôsobmi: pozitívnym prostredím a pozitívnymi vzťahmi. A pozitívnym opakovaním oboch. Ak je stres prerušený na dlhšie obdobia, hipokampus sa dokáže zregenerovať. Orbito-frontálny 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. Keď dieťa dosiahne vek 18 mesiacov, amygdala je už plne vyvinutá. Vďaka tomu je dieťa schopné vycítiť nebezpečenstvo, stres a strach. Na druhej strane hipokampus – časť mozgu, ktorá prispieva k upokojeniu a pomáha dieťaťu jasnejšie myslieť a nemať pocit úplného „prevalcovania“ stresom – nemá ukončený vývoj až do 36. mesiaca života. Je to dôležité, lebo nám to poskytuje neurologické vysvetlenie toho, prečo nemáme pripustiť, aby sa deti „preplakali k spánku“. Pre ich vyvíjajúce sa mozgové štruktúry je to príliš stresujúce. Vedie to k vystresovaným a prehnane citlivým detičkám. Bábätká to v súčasnosti nemajú ideálne, pretože sa už aj tak stretávajú s priveľa stresormi, počínajúc rôznymi jasľami, umelými náhradami materského mlieka, spaním v postieľkach namiesto rodičovských postelí atď.



Takže, ak sa to dá, keď pomáhate svojmu dieťaťu zaspáť poobede alebo večer, ľahnite si s ním, pokiaľ nezaspí, ak nie je možné, aby s vami spalo v rodinnej posteli. Pomôže mu to naučiť sa pod vašim vplyvom regulovať svoj vnútorný stav do spánku.

Ďalším zaujímavým poznatkom je fakt, že orbito-frontálny kortex nedokončí svoj vývin, až kým nedosiahneme vek 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 voláme dospelými, ale pritom im ešte chýba sedem rokov do toho, aby boli ich mozgy neurologicky vybavené fungovať ako dospelé. **Treba tiež pripomenúť, že systém mentálneho zdravia často hovorí, že dieťaťu sa už nedá pomôcť, alebo je predurčené fungovať nejakým spôsobom. Ale pokiaľ dieťa nedosiahne vek 25 - 28 rokov, stále je obrovská príležitosť, aby nastalo uzdravenie a zmena.**

Ako som už povedal, orbito-frontálny 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“. O opakom je dysregulácia/nestabilita a naším cieľom ako rodičov adoptovaných detí je byť a zostať stabilnými a taktiež pomôcť našim deťom aby tiež 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, ale tento prirodzený modulátor sa môže poškodiť ak je dieťa vystavené konštantnému stresu.
4. Je tu ale nádej! Vytvorením pozitívneho prostredia a pozitívnych vzťahov s dieťaťom alebo pre dieťa, hipokampus sa vie zregenerovať a reakcia dieťaťa na stres sa začne mierniť.
5. Pokiaľ dieťa nedovŕši 25 - 28 rokov existuje stále veľká šanca na uzdravenie a zmenu.

# Kapitola 5

## *Oxytocínová odozva*

„KAŽDÉ KONANIE NASMEROVANÉ VOČI  
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 počul (za dosť dlhú dobu). Tento poznatok môže potenciálne zmeniť spôsob, akým sa správame ku všetkým deťom. Volá sa oxytocínová odozva. Ak máte záujem o názornú, špecifickú laickú informáciu o tomto vedeckom pokroku, navrhujem, aby ste teraz prestali čítať, išli na [PostInstitute.com](http://PostInstitute.com) a zakúpili si knihu od Susany Kachinskej *The Chemistry of Connection* (Chémia pripojenia). Nežartujem. Prestaňte čítať a objednajte si tú knižku – je to dôležité!

Kniha *The Chemistry of Connection* skúma málo diskutovaný hormón, vylučovaný hypotalamom, ktorý sa volá oxytocín, anti-stresový hormón a niekedy 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 zahájiť oxytocínovú odozvu a zároveň zaplaviť telo oxytocínom. Tento hormón pomáha regulovať telový systém stresovej odozvy.

Oxytocín sa všeobecne používa počas pôrodu, pretože je ho treba na pomoc pri zahájení kontrakcií. Je to tiež kritický hormón, ktorý sa vylúči, keď matka dojčí novorodenca. Hrá dôležitú úlohu pri vzniku väzby medzi matkou a dieťaťom – čo sa nazýva proces pripútania. Pripútanie umožňuje práve schopnosť oxytocínu regulovať systém tela a mysle.

Môžete sa opýtať, aký to má význam pre výchovu. Množstvo významov je také veľké, že sa do všetkých ani nebudem púšťať, ale pre začiatok spomeniem, že výskumom sa ukázalo, 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 citovej neprítomnosti bez rodiča, ktorý by mu poskytol citlivú a pozornú starostlivosť, jeho oxytocínová odozva sa primerane nesformuje. Takže, adoptované dieťa môže vyrastať so zle vyvinutým systémom oxytocínovej odozvy, čo ho robí náchylným 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 ono

bude schopné sa lepšie 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. Základom je, že k tomuto všetkému je potrebný oxytocín.

Z tohto výskumu vyplýva, že nemôžeme poprieť dôležitosť pozornej a láskavej starostlivosti. Verím, že toto je najväčší objav v histórii rodičovstva týkajúci sa zdravého pripútania. Každé konanie smerom k dieťaťu musí byť zamerané na to, aby spúšťalo jeho oxytocínovú odozvu. To zahŕňa, ale neobmedzuje sa na usmianie, prítomnosť, počúvanie, objatie, podržanie, hojkanie, hranie, rozdelenie sa o jedlo, smiech, masáž, trpezlivosť, vytváranie očného kontaktu, povzbudzovanie, nezahanbovanie, neobviňovanie, nehrozenie a nekričanie. Keď to ako rodič pobabrete, môžete sa vrátiť k dieťaťu a úprimne sa ospravedlniť. Práve ste boli pomazaný vybraným hormónom revolúcie lásky!

Moc oxytocínovej odozvy je obrovská. Verím, že je naozaj dôležitá. Pozorne o tom popremýšľajte, pretože žijeme v takej stresujúcej a ohrozujúcej spoločnosti, že sa nám iba zriedkavo darí prerušiť stres, ktorý deti prežívajú. Príliš často ich to premáha bez toho, aby mali príležitosť na dlhšie trvajúcu reguláciu. Množstvo vecí, o ktorých si myslíme, že sú pre deti pozitívne, vytvára pre nich neskôr viac stresu a problémov. Sú to veci ako skorá socializácia, tlak dosahovať atletické a akademické výsledky, tradičné techniky trestov ako je ťapnutie po zadku, krik, izolácia, vylúčenie na nejaký čas, modifikácia správania a dôsledky. Takéto

bežné praktiky vytvárajú minimálnu príležitosť pre spustenie oxytocínovej odozvy, takže sa nedostaví ani regulácia. Namiesto toho sú naše deti ponechané vo väčšom strese, úzkosti a rozčúlení, 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, sa oxytocínová odozva nestáva primerane podmienená, keď dieťa čelí chronickému stresu, zneužívaniu alebo zanedbávaniu.

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 pobabrete, 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*

„NAJDOLEŽITEJŠIE PRVKY VÝCHOVY SÚ VO  
VÝRAZOCH TVÁRE, V NAČASOVANÍ, V INTENZITE,  
V TÓNE HLASU, V GESTÁCH A V OČNOM  
KONTAKTE. AK VIETE, AKO ZAUJAŤ DIEŤA  
NA ÚROVNI JEHO STAVU... MOŽETE DIEŤA  
POZITÍVNE OVPLYVNIŤ.“

Bruce Perry povedal: „V čase stresu sa všetci vraciame do vývinovej zóny komfortu.“ Znamená to, že vaše dieťa sa emocionálne vráti do ranej skúsenosti traumy. Volám to „traumová ohrada“. Vždy, keď sa vaše dieťa cíti vystresované, zapne sa jeho traumová ohrada, a ono sa vráti do veku tejto traumovej ohrady. Výskumy ukazujú, že v čase veľkého stresu sa dospelí môžu vrátiť do detstva. Preto sa môžete stretnúť s 13-ročným dieťaťom, ktoré sa v škole chová akoby malo 3 roky. Ak spomeniete jeho učiteľke, že jeho traumová ohrada je vo veku troch rokov, učiteľka častokrát povie: „Máte absolútnu pravdu! Správa sa úplne ako trojročná.“

Všetci môžeme rátať svoj vek tromi 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 naším vývinom. Takže, čo sa stane s trinásťročnou, ktorá sa chová ako trojročná? Jednoznačne, nie je to jej chronologický vek. 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. Návrat do emocionálneho veku troch rokov v takýchto situáciách je veľmi častý. 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 prežité stavy stresu ale aj pokoja - pozn. prekl.) . Zdá sa, že kognitívnu úroveň pamäti môžeme ovplyvniť najľahšie. Kognitívna úroveň pamäte zahŕňa koncepty ako  $2 + 2 = 4$ , mená, telefónne čísla, adresy atď.



Keď sa presunieme do emocionálnej pamäti, nastupujú procesy ako rozpoznávanie tvárí. Ráno môžem niekoho stretnúť a dozvedieť sa jeho meno, ale pokiaľ som nevynaložil cielené úsilie, aby som sa to meno naučil naspamäť, do poobedia môžem už meno celkom ľahko zabudnúť. Možno ho neskôr stretnem a prvá vec, čo spravím, bude, že sa usmejem a pozriem na neho. Okamžite na neho zareagujem, ale bude to reakcia založená na láske a nie na strachu. Možno poviem: „Pamätám si vás,“ a on možno povie: „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 cítime telom. Na druhej strane pocit je to, čo vytvoríme v mozgu kognitívnym procesom. (Napríklad: Emóciou môže byť nepríjemné 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 premýšľame: „Teraz žmurkám“ – pretože sa to deje nevedome. Pokiaľ neupriamime svoje vedomie na nevedomú akciu, ostáva nevedomou.



Nakoniec ostala stavová úroveň pamäti, ktorá je pre našu diskusiu najdôležitejšia, pretože sa predpokladá, že trauma má dopad na stavovú úroveň pamäti. Táto úroveň pamäti sa spája s mozgovým kmeňom. Vyvíja 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, keď 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 našej tradičnej terapie rozprávaním je to pravdivé tvrdenie, ale keď začneme pracovať z pohľadu emócií a zameriame sa na oxytocínovú odozvu, už to pravda nie je. Problémom je, že vo všeobecnosti toľko pracujeme z kognitívneho pohľadu, že nám unikajú dôležité šance ovplyvniť úroveň stavov. Jednoducho je treba začať zapájať stavovú úroveň.

Potrebujeme si uvedomiť, že rodičovstvo je oveľa väčšmi emocionálnou než kognitívnu aktivitou. **Najdôležitejšie prvky výchovy sú ukryté vo výrazoch 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 častokrát posilňujeme stavovú úroveň 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 jeho ranej skúsenosti mozgu a tela. Jeho amygdala je citlivejšia, takže zmeny/presuny môžu byť veľmi traumatické.

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 povedal: „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 v 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 spýtať, čo je na tom také ohrozujúce. Mohol by som na to odpovedať zdĺhavo, ale zjednoduším to tým, že sa opýtam: „Čo ak?“ Čo ak niekto v minulosti požiadal dieťa, aby odišlo a zobral ho sociálny úrad alebo polícia a už sa nikdy nevrátilo? Alebo, ako v prípade s bábätkom, odídenie znamená, že už mamu nikdy neuvidím? Viete zachytiť obrovský rozmer, ktorý môže nadobudnúť aj tá najjednoduchšia požiadavka na adoptované dieťa? Nanešťastie sme vždy pohotoví to rýchlo nalepiť na dieťa ako znak jeho panovačnosti alebo neposlušnosti. Aké smutné nepochopenie toho, čo sa odohráva v srdci adoptovaného dieťaťa.

Na hodinách psychológie sme sa naučili, že na ohrozujúcu udalosť reagujeme dvoma základnými spôsobmi: bojom alebo útekem. V priebehu posledných 20 rokov však vedci doplnili ešte tretiu reakciu – zamrznutím. (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 prežitia, pretože sa nepoužíva na bitku a útok, ale na to, aby sme iných od seba odohnali. Preto, keď sa príliš priblížite k hniezdu nejakého vtáka, samička začne škriekať. Keď sa budete ďalej približovať, zaženie sa na vás. Ukazuje vám, že je nahnevaná, ale koreňom toho hnevu je jej strach. Stávame sa zlostnými, len keď sa bojíme.



Takže je dôležité pochopiť, že keď dieťa vníma niečo ako novú udalosť – a pre traumatizované dieťa môže byť novou udalosťou ľubovoľná situácia, jeho prvou reakciou je zamrznutie. Tú môže potom 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.

Zoberme si takýto scenár: vychutnávate si večer so svojím dieťaťom a ste veľmi pokojná. Poviete: „Samko, prosím ťa, vynes smeti.“ Problém je, že Samko práve pozerá televíziu a vy ho žiadate o zmenu. Povie: „Ahm, ahm, ahm,“ ale pozerá ďalej na telku. Nie ste vystresovaná, tak necháte Samka tak. Asi o 5 minút poviete: „Samko, naozaj potrebujem, aby si vyniesol smeti.“ Tentokrát 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 zaseknuté v reakcii zamrznutia. Skúsme si

teraz, čo by sa stalo, keby ste stratili so Samkom trpezlivosť, lebo nevyhyniesol smeti? Predstavme si, že sa rozhneváte a poviete: „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 pamäte, ktoré majú dopad na to ako reagujeme na okolitý svet: kognitívnu, emocionálnu, motorickú a stavovú.

1. Kognitívna pamäť je miestom kde uchováваме mená, telefónne čísla a podobne.

2. Emocionálna pamäť je miestom kde uchováваме tváre, pocity zo zážitkov a pocity ohľadne osôb.

3. Motorická pamäť je podvedomá a uchováваме v nej príkazy na chôdzu, rozprávanie a podobne.



4. Stavová úroveň pamäte je miestom kde adoptované deti uchovávajú prežité trauma. Je to tak isto úroveň, ktorá vyžaduje najviac pozornosti adoptívnych rodičov, ktorí sa snažia pomôcť svojim deťom.

# Kapitola 7

## *Skúmanie pod povrchom*

„DEŤOM SA STANE TO, ŽE ICH ONÁLEPKUJEME PODĽA ICH SPRÁVANIA AKO HYPERAKTÍVNE, NEPOSĽUŠNÉ 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 sa adoptívneho dieťaťa. Ak sa práve 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.

Deťom sa stane to, že ich 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, ako 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, 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? Ďalšia vrstva ľadovca, ktorá ležala pod tým, vypláva nahor hneď, ako to bude možné. To, čo musíme spraviť, je zaplávať nadol s nejakým dynamitom a odstreliť ľadovec odspodu. Keď sa o situáciu postaráme odspodu – od zdroja, špička iba odpláva preč. Pri náročných deťoch, deťoch, čo majú za sebou traumatickú históriu ako adoptované deti, sa musíme dostať pod správanie a vyrovnáť sa s problémom na tejto úrovni.

---

## **KLÚČOVÉ BODY**

---

Táto časť objasňuje ako je zdroj správania sa dieťaťa 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™*

„V ŽIVOTE SVOJHO ADOPTOVANÉHO DIEŤAŤA  
MÔŽETE SPÔSOBIŤ TEN NAJVÄČŠÍ ROZDIEL,  
KEĎ SA NAUČÍTE, AKO ODPOVEDAŤ A NIE  
REAGOVAŤ NA JEHO SPRÁVANIE.“

Veľkú časť novej paradigmy tvorí jednoduchý teoretický vzorec: „Stresový model™“, ktorý používam vo svojej práci. Samozrejme, jeho jednoduchosť ho robí pre ľudí ťažko uchopiteľným. 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 rozmyšľanie, keď sa nachádzame v stave stresu, máme tendenciu vidieť veci zložitejšie, ako v skutočnosti sú.

V celej svojej jednoduchošti 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

---

<sup>™</sup> Stresový model je chránenou značkou teoretického modelu ľudského správania, ktorý vypracoval Bryan Post – pozn. prekl.

a obmedziť správanie. Tento model sa mi s veľkým úspechom podarilo použiť aj v tých najťažších prípadoch.

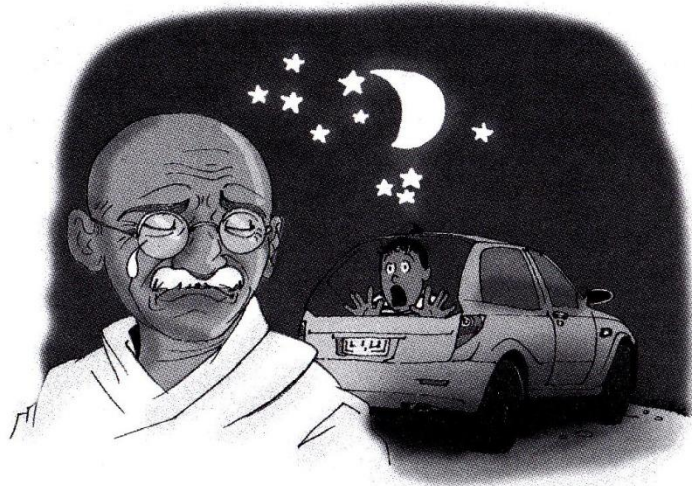
Pamätáte si na 11-ročného chlapca, ktorý sa nevedel prestať pokakávať? Je to ukážkový príklad správania, ktoré vychádza zo stavu stresu. Základný princíp Stresového modelu™ súvisí s rozdielom medzi odpovedaním a reagovaním – niečím, čo sa rodičia musia naučiť. Rodič môže v živote dieťaťa spôsobiť ten najväčší rozdiel, ak sa naučí, ako odpovedať a nie reagovať na jeho správanie.

Zoberme si, napríklad, klamanie. (Klamaniu sa budeme 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: „Môžem byť pokojný a odpovedať a viem, že všetko bude v poriadku.“ Lenže dôverovať tomuto tvrdeniu môže tiež naháňať strach.

Prečítajte si, čo považujem za ideálny príklad odpovede. Vnuk veľkého Mahatmá 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 zavolať, takže vedel úplne presne, prečo vnuk prišiel neskoro. Mahatmá 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 domov 18 míľ pešo, aby som sa kajal.“ Vnuk Mahatmá Gándhího išiel potme v aute rýchlosťou päť míľ za hodinu a pozeral sa na svojho starého otca ako kráča tých 18 míľ.

Možno si myslíte, že je to prehnané sebaobviňovanie, 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 kajovať pred niečím oveľa väčším.“ To má silu, nemyslíte?



V našej spoločnosti zvykneme povedať: „Hm, to dieťa zaklamalo, tak ono by malo odkrúčať 18 míl.“ To je ukážka rozdielu medzi reakciou a odpoveďou.

---

## KLÚČOVÉ BODY

---

V tejto časti sme sa naučili o Stresovom modeli, ktorý vraví: „Všetko správanie vzniká zo stavu stresu“. Toto stanovisko je dôležité pre naše pochopenie problémov, ktorým čelíme s našimi adoptovanými deťmi.

1. Pamätajte, že vaše deti sú vystresované a že stres spôsobuje stratu krátkodobej pamäte a skreslené myslenie.

2. Ako rodičia vieme v životoch našich detí spraviť najväčšiu zmenu, ak sa naučíme odpovedať namiesto reagovania. Gándhí to pochopil, tak isto 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 používam, je účinný. Niektorí rodičia zistili, že funguje hneď keď ho prvýkrát vyskúšajú. Povedali: „Raz som to vyskúšal a moje dieťa už odvtedy neklamalo.“ Jedna matka mi povedala, že po tom, ako skúšala používať môj návod niekoľko 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 Mahatma 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 pravda bude znamenať opustenie. Preto vám musia klamať, kvôli vlastnému prežitiu sa kŕčovito pridŕžajú klamstva. Ich klamstvá znejú tak vierohodne, pretože ich životy závisia od týchto lží. Takéto domnienky môžu byť znakom deformovanej mysle, ale tieto deformácie sú pre dieťa skutočnosťou.

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.“ Toto je výborná ukážka pravdy: „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 nevedomých správaniach. Deti hrajú svoju rolu nevedome. Deti hrajú nevedome a sú poháňané strachom a stresom. Do herectva ich ženie ich teror.

Takže, keď vám dieťa povie, 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. Za takýchto okolností 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, vyhneme sa vytváraniu väčšieho stresu pre dieťa. Zvyšovanie stresu veci iba zhorší. Dieťa potom iba neveriacky pokrúti hlavou, pretože sme na neho nekričali, ani sme mu jednu nestrelili. 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 a nie trestať, takže, 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 myslenie stalo jasnejším.

Keď sa dieťa dostane zo stavu stresu, jeho myslenie bude jasnejšie a bude mať k dispozícii aj svoju krátkodobú pamäť. Vtedy bude schopné sa niečo *naučiť*. Samozrejme, možno bude treba, aby ste tento návod najprv niekoľkokrát zopakovali, kým uvidíte významné výsledky, ale na vaše dieťa to bude mať dramatický efekt hneď od prvého použitia. Mám pre vás darček zadarmo: Choďte na [www.postinstitute.com](http://www.postinstitute.com) a stiahnite si moju elektronickú knižku *How to End Lying Now!*<sup>2</sup> Je pre čitateľov tejto knihy zadarmo a dúfam, že ju posuniete ďalej všetkým rodičom, čo ju potrebujú.

---

## KLÚČOVÉ BODY

---

V tejto časti sme sa naučili, že deti klamú kvôli iným dôvodom ako sa vo všeobecnosti myslí. Tieto princípy nie je jednoduché aplikovať, ale môžete to skúsiť!

1. Ignorujte lož, nie dieťa.
2. Vaše adoptované dieťa bude klamať z potreby prežitia.

---

<sup>2</sup> *Ako okamžite skončiť s klamaním* – pozn. prekl.

3. Deti konajú z podvedomého strachu a stresujúceho prostredia.

4. Ak sa chcete zaoberať správaním, používajte prístup na princípe lásky.



By: Bryan Post Illustrated by: Mark Trotter

# Kapitola 10

## *Kradnutie a sebapoškodzovanie*

„ODPOVEDANIE NAMIESTO REAGOVANIA  
ZABRÁNI ZVYŠOVANIU STRESU DIEŤAŤA,  
ČO BY VECI IBA ZHORŠILO.“

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. Znova, všetko sa to deje nevedome.

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

Keď som mal 9 rokov – v tom čase som už 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 sa cítil zase vystresovaný a potreboval som úľavu.

Bol som adoptovaný, keď som mal asi tri mesiace. Nejaký čas som strávil v pestúnskej rodine\*, no nebolo to dlho. No hocako 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 vyberá 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 jeho veku zažiť. Keďže sa v pestúnskej starostlivosti

---

\* pozri Upozornenie na strane x

vyskytuje veľa presunov, iba zriedka pestúnstvo\* poskytuje dieťaťu 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, kým 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 povedať, že pestúnstvo bolo pre toto mladé dievča niečím iným ako traumou a bolo to aj vidieť. A vidieť to každý deň, ako sa jej snažíme pomôcť sa uzdraviť.

Takže, ak takéto ranné traumy môžu spôsobiť kradnutie, čo môžete spraviť vy, aby ste kradnutie svojho dieťaťa zastavili? V prvom rade mu treba pomôcť, aby si uvedomilo príčinu svojho kradnutia. 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, nemyslíš? 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

---

\* pozri Upozornenie na strane x

významný dopad. Keď si začne niečo dávať do vrecka, prejde mu hlavou: „Teraz sa naozaj bojím.“ Na začiatku si to pravdepodobne dá do vrecka aj tak, ale uvedomenie sa už začalo. A to je prvý krok.

Druhou vecou, čo môžeme v rámci takéhoto kradnutia urobiť, je porozumenie, že väčšinou ide o výsledok preťaženia dieťaťa v určitom prostredí, ako je obchod. 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 predikovateľné. Ak to odsledujete, tak si dokážete všimnúť, kedy sa to stáva, o kol'kej sa to stáva, ako sa to stáva a čo to spúšťa. Uvidíte, na čo dieťa reaguje a čo spôsobuje toto extrémne správanie. Takéto uvedomenie môže byť pre adoptívneho rodiča, ktorý má pocit, že sa mu všetko vymyká spod kontroly, obohacujúce a posilňujúce.

Mimochodom, skutočná definícia ovládania je schopnosť ovplyvniť správanie toho druhého. Všimnite si, že to nie je schopnosť premôcť druhú osobu, ale jednoducho schopnosť *ovplyvniť*. Daniel Goleman, autor knihy *Emocionálna inteligencia*, hovorí: „Kľudnejšia amygdala má schopnosť utíšiť a regulovať rozrušenejšiu amygdalu.“ Kľudná 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 vytvorenie pocitu, že máte situáciu v rukách. Môžete svojmu dieťaťu povedať: „Keď pôjdeme do Tesca, ostaneš pri mne a budeš ma držať za ruku. Áno, viem, že máš už 14, ale budeš ma držať za ruku aj tak.“ Toto ukazuje, že máte situáciu v rukách, pretože znižujete stres dieťaťa a znižujete jeho strach 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 môže byť založený na láske. Celý rozdiel medzi týmito prístupmi spočíva v tom, ako to poviete! Tu je ukážka tvrdého prístupu založeného na strachu: „Milý môj, pod' si sadnúť do vozíka, pretože ti nedovolím kradnúť a zahanbiť ma tak, že nás nakoniec oboch vyhodia.“

A tu je ukážka láskavého prístupu: „Milý môj, viem, že keď ideme do takýchto obchodov, cítiš sa preťažený. 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, stavajú základy pre vaše deti, aby prijali, 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. Deti, ktoré sa režu, sú vo všeobecnosti depresívne adolescentné dievčatá. Mnohé z nich majú hraničnú poruchu osobnosti (borderline personality disorder) a sú v extrémnom stave zníženého vybudenia (hypo-arousal).

Ak sa spýtate jedného z týchto dievčat, prečo sa opätovne poreže, pravdepodobne vám odpovie: „Lebo mi to dáva dobrý pocit.“ Pre dospelých je to ťažké pochopiť. Ako to môže dávať dobrý pocit? Ale tieto deti sa cítia otupené, takže keď sa porežu, na chvíľu im to dá dobrý pocit, pretože niečo cítia. Niečo získajú – úľavu. Angelina Jolie si zvykla spôsobovať 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, by ste nenašli veľa takých, ktoré nezažili významnú traumy v minulosti. Pre veľa týchto detí tá trauma zahŕňa sexuálne zneužívanie. Rovnako ako pri kradnutí, musíte preniesť dôvody na porezávanie do detského vedomia. Môžete povedať: „Ublížuješ si vtedy, keď sa cítiš skutočne vystresovaná a prestrašená.“ Znova, snažíte sa vytvoriť prostredie, kde môže dieťa vyjadriť, spracovať a pochopiť traumy, 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 dievčatkom, toto sa stalo a veľmi si sa pri tom bála. A preto si teraz ubližuješ.“ Pomôžte jej vytvoriť emočné prepojenie, aby to dokázala spracovať a pochopiť. Pomôže jej to, aby skončila s takýmto správaním.

Je veľmi dôležité, aby si rodičia uvedomili, že vôbec nepomáha, keď povedia: „Prestaň sa porezávať. To nie je dobré!“ Nekričte na ňu: „Ako si to mohla spraviť?“ Toto správanie je jediný spôsob, s 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 tieto činy pred vami skryť. To vám potom zoberie 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 ďalej, 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 toto dokázate, ponúknete dieťaťu príležitosť na zažitie pocitu bezpečia a aj uchopenia situácie. Ak vaše dieťa stráni s vami

čas a vy mu ponúknete pohladenie a podporu, upokojí sa. Nakoniec možno ani nebude cítiť potrebu sa porezať. Viete si to predstaviť?

Je to moc uchopenia nevedomej skúsenosti, ktorá sa stane vedomou. Hneď, ako to urobíte, bolesť z porezania sa zosilní a prestane poskytovať dobrý pocit. Vaša dcéra sa začne rezať a bude si viac vedomá toho, čo sa vlastne 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. Opäť, tieto princípy nie je jednoduché aplikovať, ale môžete to aspoň skúsiť !

1. Sebapoškodzovanie alebo kradnutie sú vonkajšie pokusy na zmiernie vnútorného stavu. Ten stav je STRACH.

2. Dva rýchle tipy na situáciu kradnutia:

a. Pomôžte vášmu 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 V OBLASTI STRESU NAZNAČUJE,  
ŽE KEĎ ZAŽÍVAME VYSOKÚ HLADINU  
STRESU, BUNKY V NAŠOM TELE SA  
V SNAHE O PREŽITIE STIAHNU.“

Ako som už citoval Perryho: „Keď ktokoľvek z nás zažíva novú udalosť, vnímame ju najprv ako ohrozenie, až kým sa nepresvedčíme o opaku.“ Ak popri mne prejdete a ja v tom okamihu neviem vnímať, že ste „bezpeční“, okamžite vás budem vnímať ako ohrozenie. Ak som adoptovaným dieťaťom a nemám schopnosť zistiť, že nie som v ohrození v situácii, ktorú by iní považovali za bezpečnú, možno vás buchnem, keď budete prechádzať okolo.

Povedzme, že je vaše dieťa na školskom ihrisku. Prebehne okolo neho iné dieťa, ktoré sa s ním dokonca ani nehrá a vaše dieťa ho potkne alebo uhryzne. Pochopte, že v tom momente vaše dieťa nedokázalo vnímať, že ho to druhé dieťa neohrozovalo. Konalo impulzívne, týka sa to ovládania impulzov.



To isté platí pre deti, čo ubližujú zvieratám. Treba však povedať, že niektoré deti, ktoré sú kruté ku zvieratám, iba napodobňujú a opakujú ich skorú traumu. Ak dieťa zažilo zneužívanie, jeho krutosť môže byť deformovaným spôsobom, ako sa snaží uzdraviť túto traumu. Ani neviem spočítať množstvo detí, s ktorými som pracoval a 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 robia. Znovu, toto moje presvedčenie protirečí všeobecnej verejnej mienke. Chcem vás povzbudiť, aby ste sa aspoň chvíľu pokúšali pozrieť na svoje dieťa iným spôsobom. Snád' tiež uvidíte, že existuje aj iná perspektíva, ako tá, ktorú nás učili.

Dieťa, čo má problémy s inými, najmä s rovesníkmi, je dieťaťom, ktoré sa vnútorne vrátilo späť do svojho mladšieho emočného veku. Výsledkom je, že jeho sociálne zručnosti tým utrpia. Výskum v oblasti stresu naznačuje, že keď máme dočinenia s vysokou hladinou stresu, bunky nášho tela sa stiahnu, aby prežili. V takej situácii nemôžeme mať svedomie, pretože pri vysokej hladine stresu jediné, na čo sa dokážeme sústrediť, je naše vlastné prežitie. Preto sa môže zdať, že tieto deti nemajú žiadne svedomie, ale je to veľké nepochopenie. Keď sa upokoja a prestanú byť v móde prežitia, zistíme, že majú svedomie ako každý iný.

---

## KLÚČOVÉ BODY

---

Agresívne správanie vie byť desivé, ale 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 skoršiu traumu.
2. Ak dieťa prežilo zneužívanie, tak správanie môže byť len skresleným spôsobom, ktorým sa pokúša zahojiť svoju traumu.



3. Keď sa bunky v našom tele počas vysokých hladín stresu kvôli prežitiu stiahnu, tak nemôžeme mať svedomie, pretože sa zameriavame iba na svoje vlastné prežitie.

4. Keď sa tieto deti stanú regulovanými a už ďalej nie sú v móde boja o prežitie, tak sa u nich objaví svedomie.

# Kapitola 12

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

„RODIČOV TÝCHTO DETÍ, KTORÉ SÚ  
OZNAČOVANÉ PRÍVLASTKAMI AKO „NARUŠENÉ“  
ČI „NEPRIPÚTANÉ“, UČILI NETRADIČNÝM VÝCHOVNÝM  
METÓDAM, ABY ICH DOKÁZALI OVLÁDNUŤ“.

Každé z týchto správání patrí k psychiatrickej diagnóze, ktorú profesionáli z oblasti mentálneho zdravia rýchlo rozoznajú ako reaktívnu poruchu pripútania (Reactive Attachment Disorder – RAD). Kedysi málo známa, zriedkavo používaná diagnóza duševného zdravia, sa stala novým hitom.

Poruchu pripútania po prvý raz zaviedli pred 20 rokmi. Odvtedy veľa 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, ktoré sú označované prívlastkami ako „narušené“ či „nepripútané“, učili netradičným výchovným metódam, aby ich dokázali ovládnuť .

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 poučovaní inými. Toto správanie zahŕňa neposlušnosť, časté a intenzívne výbuchy hnevu, manipulatívne a ovládacie prejavy, málo alebo žiadne svedomie, sebadeštrukcia, poškodzovanie iných a majetku, prejedanie sa alebo hromadenie jedla a prehnané zaoberanie sa ohňom, krvou alebo násilím.

Dôvody sú komplikované. Väčšinou ľubovoľná 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, zanedbanie, 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 upokoja a prestanú byť v móde boja o prežitie, zistíme, že dokážu lepšie dôverovať iným.

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 správaním dieťaťa smerom k rodičom a naviazanie je správaním 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 sa pripútať, pretože ak má rodič vo svojej minulosti nejakú traumu, bude mať tiež zníženú schopnosť sa pripútať. 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 sa.** Preto tým nechtiac bránia v zdravej oxytocínovej odozve u vlastných detí. Všetky tieto problémy vytvárajú negatívnu neurofyziologickú spätnú väzbu.

---

## KLÚČOVÉ BODY

---

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

Tu sú kľúčové body, ktoré je dobré si pamätať 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 móde boja o prežitie, tak zistujeme, že získavajú schopnosť viac veriť ostatným.

# Kapitola 13

## *Spätná väzba*

„ČÍM DLHŠIE DOKÁŽE RODIČ OSTAŤ POKOJNÝ  
A ZMENÍ SPÄTNÚ VÄZBU NA POZITÍVNU,  
TÝM VÄČŠIA JE ŠANCA, ŽE SA VYTVORÍ LÁSKA.“

Najvýznamnejším človekom, ktorý má vplyv na sebaovládanie v prostredí adoptovaného dieťaťa, je osoba v role rodiča. Môže to byť pestún, niekto z vychovávateľov, starý rodič, učiteľ alebo aj šofér autobusu. Nezáleží na tom, čím tento človek je. Osoba, ktorá umožní dieťaťu zažiť najviac zážitkov s reguláciou / upokojením, zohráva úlohu rodiča. Podľa stresového modelu, „upokojenie rodiča je v podstate tým 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. Je to o tom, ako zaujmeme naše deti, ako ich vzdeláme a ako im veci predložíme, aby ich pochopili. Je to rytmický vzťah rodiny. Stresový model hovorí, že jednotliví členovia rodiny sú

prepojení zložitým rytmickým procesom, ktorý sa môže nazvať súzvukom (v origináli je použité slovo entrainment). Výraz *súzvuk* 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. Takže 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 mama nie je spokojná, nikto nie je spokojný.“**

**Ak je jeden člen rodiny dysregulovaný, každý člen rodiny je dysregulovaný, pretože rodiny sú prepojené svojou fyziológiou.** Keď si adoptujete dieťa, po čase sa stanete fyziologicky prepojenými a preto, keď budete vy rozrušení bude aj dieťa rozrušené. Navyše, toto dieťa je kvôli svojej ranej traume prirodzene citlivejšie ako ktokoľvek 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 presne takí dôležití ako ich dieťa. Musím pomôcť rodičom 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 a my k nim buď môžeme prispievať, alebo ich meniť. Takže, ako vyzerá negatívna slučka spätnej väzby? 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, ponúkanie možností a oddialovanie trestov sú



kognitívno-behaviorálne výchovné nástroje (také, ktoré sa dotýkajú hladiny rozumu a správania – pozn. prekl.). Zahrňujú asi 95 % všetkých prístupov, ktoré používame pri deťoch, 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, namiesto toho, aby prerušovali alebo menili, negatívne neurofyzologické slučky spätnej väzby.

Takže, ako by sme mohli 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.“

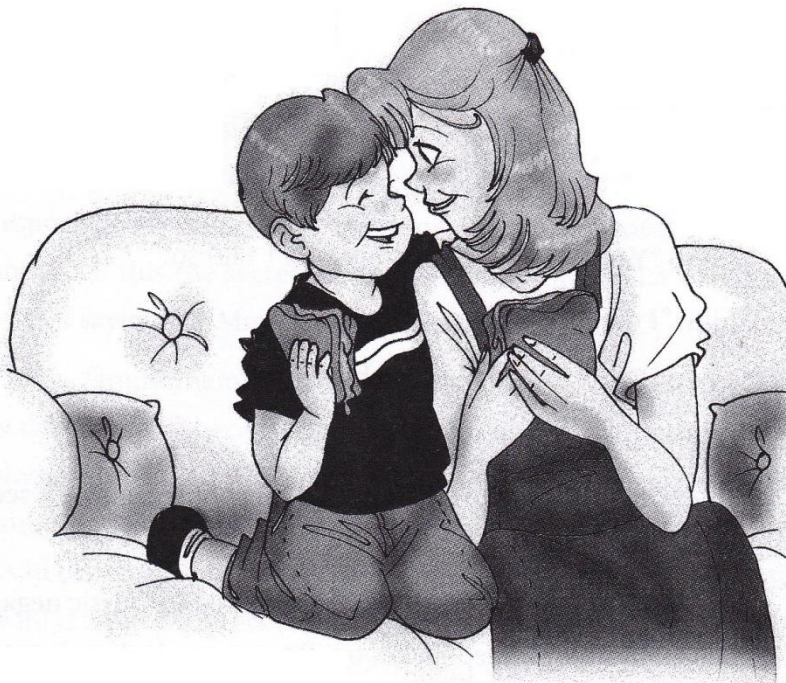
Rodič: „Pozri, viem, že ak by ťa nič netrápilo, tak by si sa so mnou takto nerozprával. Bol by si pokojný a vyniesol by si smeti.“

Necítite v tom silu? V tomto scenári sa stalo, že rodič ostal pokojný (regulovaný) a uniesol negatívnu slučku spätnej väzby dieťaťa. To je moc spätných väzieb.

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

Takýmto spôsobom už negativita nemôže rásť. 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 videli a aj sme o nich počuli ale pravdepodobne sme až doteraz nikdy nepochopili slučku spätnej väzby. Vaša schopnosť pomôcť regulovať vaše dieťa a rozpoznať slučky spätnej väzby bude mať podstatný dopad na správanie vášho dieťaťa

1. Rodiny majú medzi sebou rytmické vzťahy

2. Ak je jeden člen rodiny dysregulovaný, tak 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. Je potrebná aspoň jedna pozitívne regulovaná osoba na zastavenie negatívnej slučky spätnej väzby. Ak je jeden z rodičov dysregulovaný a druhý je nejakým spôsobom regulovaný, tak ten regulovaný by mal riešiť správanie dieťaťa.

# Kapitola 14

## *Trojfázová intervencia*

„AKONÁHLE DIEŤAŤU UMOŽNÍTE, ABY VÁM  
PRESNE POVEDALO, AKO SA CÍTI, ZAČNE  
SA UPOKOJOVAŤ.“

Jedna z konkrétnych pomôcok a techník na vytvorenie pozitívnych slučiek spätnej väzby, ktoré učím, sa volá trojfázová intervencia. Skladá sa z troch krokov: Zamyslenie – prihovorenie – upokojenie (v origináli Reflect – Relate – Regulate).

Pokiaľ dieťa neohrozuje seba alebo niekoho iného, prvou vecou, ktorú musí rodič urobiť, je zastať a popremýšľať. Každý môže potrebovať na reflexiu niečo iné, ale ja väčšinou navrhmem desať hlbokých nádychov a výdychov. Niektorí rodičia si možno potrebujú sadnúť na posteľ alebo gauč, alebo si na chvíľku aj ľahnúť. Akonáhle začne rodič o veci premýšľať, začne do prostredia vnášať upokojenie.

Zhlboka sa nadychujte 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 regulovať samých seba a vnášať upokojenie a zmenu aj do svojho prostredia.

Čo ak má vaše dieťa práve záchvat zúrivosti na dlážke? Jedna mama mi raz napísala do emailu: „Moje dieťa má každý večer problém s kúpaním. Prehadzuje sa na zemi, kope a kričí 45 minút. Nakoniec na ňu musím 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. To už mám toho dosť. Aj keď som oblečená, idem s ňou do vane. Držím ju, až kým sa mi nepodarí ju umyť, aj keď je voda všade naokolo. Potom skončíme na zemi obe úplne vyčerpané! Dokonca aj po tomto všetkom potom nechce ísť spať.“

Pamätajte si, že ťažké problémové správanie sa väčšinou dá predpovedať. Toto dieťa bojovalo, ale znelo to tak, že bojoval aj rodič. Prečo by rodič chcel skočiť na svoje dieťa? Takže som matke napísal email: „Chcem, aby ste spravili toto: Nabudúce, keď sa vaša dcéra začne hádzať o zem, keď jej spomeniete kúpanie, chcem, aby ste si sadli 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.“

Dotyčná matka mi okamžite odpísala a povedala mi, že si nemyslí, že to, čo som napísal, je seriózna terapeutická rada. (Bola 30 rokov profesionálnou rodinnou a manželskou poradkyňou.) Odpísal som: „Pýtali ste sa ma na radu, tak to aspoň vyskúšajte.“ O niekoľko dní mi večer zavolala. „Prišla som k nej, spomenula kúpanie a moja dcéra sa hodila na zem,“ povedala mi. „Ale tentokrát, namiesto toho, aby som na ňu skočila ako obyčajne,

sadla som si na posteľ. Cítila som sa ako blbec, že sedím na posteli, kým moja dcéra kope a vrieska na zemi. Ale v priebehu desiatich sekúnd skončila, vyliezla mi na kolená akoby chcela objatie a uvedomila si, čo spravila. Potom sa išla okúpať. To už bolo naozaj priveľa! Skoro som odpadla.“ A to bol koniec ich kúpacích problémov.

Iná matka ma počula rozprávať presne 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: ‘Milá moja, vieš čo? Viem, že sa sprchovania bojíš. Povedz mi, keď budeš niečo potrebovať. Hneď prídem.’“ Dcéra vošla do sprchy po štyroch rokoch bojovania s týmto problémom! 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 tentokrát si zaumienila, že ostane pokojná. Ostala s dcérou počas sprchovania a všetko bolo v poriadku.

Po sprchovaní povedala dcére: „Moja milá, pod’ a sadni si vedľa mňa na gauč. Také dobré sprchovanie sme už dávno nemali. Prečo sa sprchovania tak veľmi bojíš?“ (Priznala sa, že sa dcéry túto otázku ešte nikdy nespýtala). Dcéra odpovedala čímisi veľmi zarážajúcim: „Vieš mami, ten chlap, čo ma sexuálne zneužíval, ma nútil, aby som sa s ním sprchovala.“ Hádajte, čo mama spravila s týmto novým poznatkom? Povedala: „Nemusíš sa už nikdy

sprchovať. Môžeš sa kúpať.“ Jej dcéra sa začala kúpať úplne bez problémov. O šesť mesiacov sa už to dievčatko dokázalo aj 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 vydýchnite. Nadychujte sa nosom a vydychujte ústami. Dotknite sa vášho vlastného strachu. Túto fázu volám aj pustenie sa problému... odovzdanie Bohu (v origináli Letting Go... and Letting God). Potom sa *prihovorte* vášmu dieťaťu. Môžete dieťaťu povedať: „Teraz mám strach. Povedz, ako sa cítiš ty.“ Povedzte dieťaťu najprv to, ako sa cítite vy, a až potom sa opýtajte, ako sa ono cíti. Ináč sa môže cítiť od vás ohrozené. Keď spravíte tieto kroky, začnete *upokojuvať* seba, dieťa aj prostredie. Tieto kroky sú rovnaké bez ohľadu na to, či sa týkajú matky alebo otca. Zamyslenie – prihovorenie – upokojenie!

Čo ak bude vaše dieťa trvať na tom, že je nahnevané a nie vystrašené? Toto neprehliadnite. 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 povieť vášmu dieťaťu: „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! Pššš!“ Okamžite sa to snažíme potlačiť. Akonáhle dieťaťu umožníte, aby vám presne povedalo, ako sa cíti, začne sa upokojovať. Znova, je to zamyslenie – prihovorenie – upokojenie.

---

## KLÚČOVÉ BODY

---

Budete prekvapení aká silná vie byť trojfázová intervencia. Pamätajte:

1. Prvú vec, ktorú musí rodič spraviť je zastaviť sa a zamyslieť. Zhlboka 3-10 krát vydýchnite a najprv sa spýtajte sami seba ako sa cítite. Skontaktujte sa so svojim vlastným strachom. Pustite sa strachu a otvorte sa láske. Ak ste veriaci - otvorte sa Bohu.

2. Potom sa dieťaťu prihovorte. Povedzte mu ako sa cítite a potom sa spýtajte dieťaťa ako sa cíti ono.

3. Tieto kroky vás oboch upokoja



4. Nasledujte tieto kroky aby ste v strede chaosu vytvorili  
POZITÍVNU slučku spätnej väzby:

- a. Zamyslenie
- b. Prihovorenie
- c. Upokojenie

# Kapitola 15

## *Uzdravovanie prebieha doma*

BISKUP T. D. JAKES HOVORÍ:

„AK BUDETE STÁLE ROBIŤ TO, ČO STE STÁLE  
ROBILI, BUDETE STÁLE TAM, KDE STE BOLI!“

Uzdravenie sa nedeje počas terapeutických sedení. Uzdravovanie prebieha doma. Terapeut by nemal byť katalyzátorom zmeny. Terapeut musí 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, priniest' uvedomenie, ponúknuť im vhl'ad a pomôcť im vytvoriť prostredie, v ktorom ich deti budú môcť chápať, uvedomovať si a získavať vhl'ad.

Bruce Perry na jednej svojej prednáške povedal: „Zistili sme, že príchod do terapeutickkej miestnosti bol znamením pre dieťa, aby preplo do kognitívnej (rozumovej) hladiny pamäti.“ Prečo? Pretože miestnosť terapeuta je pokojnejšia a bezpečnejšia ako domov. Dieťa tam častokrát nie je vystresované, a preto nie je

v stavovej úrovni. Ale keď dieťa opustí miestnosť terapeuta, vráti sa naspäť do stavovej úrovne a jeho problémové správanie pokračuje.

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

Sústredená pozornosť/všímavosť je schopnosť spomaliť natoľko, aby ste mohli pozorovať vaše vlastné myšlienky a správanie. Je to akoby ste vystúpili zo seba a pozorovali svoje správanie. Pomocou sústredenej pozornosti spravíte nevedomé vedomým. Vynikajúcim podkladom na výchovu so sústredenou pozornosťou je kniha *Everyday Blessings* (Každodenné požehnania), ktorú napísali Myla a Jon Kabat-Zinn. Túto knihu vrelo odporúčam rodičom aj profesionálom.

Pracoval som s jednou mamou, čo učila na rovnakej škole, akú navštevovalo jej štvorročné dieťa. Keď prišiel čas obeda, jej syn odmietal zísť dole do jedálne. Mama sa ho opýtala: „Prečo, môj milý? Ved' sa ideš iba naobedovať.“ „Pretože sa tam dole bojím, mami,“ odpovedal. Aké nové poznanie pre tú mamu! Mohla potom povedať: „Vieš čo, nemusíš tam ísť sám, pôjdem s tebou.“ To poznanie a uvedomenie je obrovské!

Ponúkam niekoľko techník na domáce použitie, ktoré pomôžu procesu uzdravovania.

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

Podľa môjho názoru vylúčenie vysaje z vášho dieťaťa emočnú stabilitu! Rodičom navrhujem, aby namiesto vylučovania 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 vystráajú, 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 „vylúčíte“, 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 zlých“? Môže mi, prosím, niekto povedať, aký je v tom rozdiel?

Biskup T. D. Jakes hovorí: „Ak budete stále robiť to, čo ste stále robili, budete stále tam, kde ste boli!“ Ak sedenie v somárskej lavici alebo státie v kúte nefungovali, keď sme boli deťmi, prečo si myslíme, že teraz to zafunguje, ak sme to iba jednoducho prefarbili na niečo, čo vyzerá modernejšie? Možno preto, že to funguje na dvojročných, možno až do piatich rokov, takže nás to dostatočne povzbudí, aby sme uverili, že je to úspešné. Ale teraz si predstavte

toto: Videli ste nového King Konga? Pre dvojročného dospelý vyzerá asi tak, ako King Kong pre tú blondínku – totálny obor. No neposedeli by ste na tej stoličke dve-tri minúty, ak by vám to prikázal King Kong?

Vylúčenie neberie do úvahy vývinové a regulačné zápasy, ktoré deti ukazujú v čase ich zlého správania. **Skúste si na chvíľu predstaviť, že dieťa nevystrája „pre“ pozornosť, ale pretože „potrebuje“ pozornosť.** Ešte raz si tú vetu prečítajte. Môže to spôsobiť, že všetko pochopíte inak.

Namiesto toho, aby ste poslali dieťa preč, aby si sadlo na stoličku alebo bolo izolované, na chvíľu ho pritiahnite k sebe. Posadte 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 času „začleňovania“ potrebuje.

Teraz jeden dôležitý bod: 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 % prípadoch deti vydržia ostať v „začlenení“ dlhšie, ako by ostali pri „vylúčení“. Jeden rodič, ktorý bežne dával svojej sedemročnej dcére sedem-minútové vylúčenia,

skúsil začlenenie. Povedal: „Moja dcéra pri mne sedela 45 minút. Nemohol som tomu uveriť!“

Zapamätajte si: Začlenenie, súčasť novej paradigmy, vychádza z poznatku, že deti sa nechovajú zle, aby si vynútili pozornosť. **Deti sa chovajú zle, pretože potrebujú pozornosť.** To je veľký rozdiel! Začlenenie môže byť efektívnou alternatívou vylúčenia. Učí nás spolucítiť a pochopiť.

### **Udržanie pod kontrolou (Containment)**

Udržanie pod kontrolou je iba rozšírená forma začlenenia. Znamená zmenšenie priestoru, na ktorom sa dieťa cíti ohrozené. Môžete to dosiahnuť tým, že deťom nedovolíte ísť počas dňa na horné poschodie domu. Zatvorte dvere a vytvorte priestor v obývačke, alebo nejakej inej izbe, a umožnite deťom viac upokojenia a regulácie. 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: desať – dvadsať – desať. Dajte svojmu dieťaťu 10 minút kvalitného času a interakcie hneď, ako ráno vstane. Jednoducho strávte čas spolu

s dieťaťom, objímte ho, tíško sa mu prihovorte (ja dávam prednosť mlčaniu), posad'te si ho na kolená a pohojdajte ho alebo mu niečo zahmkajte. Potom, hneď ako príde zo školy, alebo keď vy prídete z práce, sadnite si s ním na gauč na 20 minút. Spýtajte sa, aký malo deň. Venujte mu 20 minút neprerušenej a nerozdelenej pozornosti. Potom s ním prežite ešte 10 minút večer.

Viem, že ak máte osem detí, nebudete mať čas robiť desať – dvadsať – desať. Možno budete musieť robiť dve – štyri – dve. Ale naše deti sú hladné po kvalitnej interakcii. Pred niekoľkými rokmi jeden časopis napísal, 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 vám pôjde menej na nervy. Pravidlo desať – dvadsať – desať môže veľa zmeniť.

---

## KLÚČOVÉ BODY

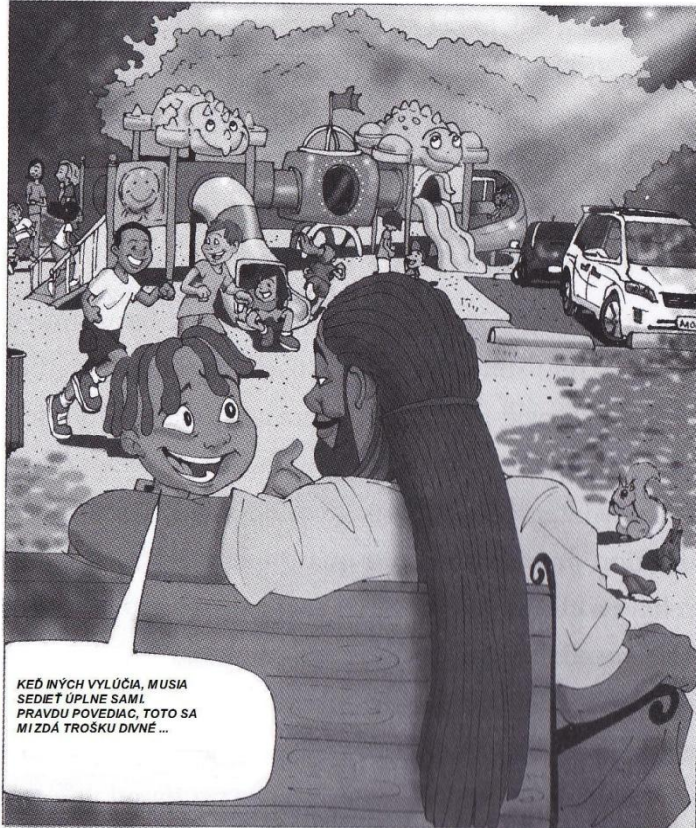
---

V tejto časti sme sa poučili o veľmi účinných postupoch pri riešení správania vašich 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 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**



KEĎ INÝCH VYLÚČIA, MUSIA  
SEDIET ÚPLNE SAMI.  
PRAVDU POVEDIAC, TOTO SA  
MIZDÁ TROŠKU DVNÉ ...

*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 ich 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. Začať s tým nie je nikdy ani príliš skoro, ani príliš neskoro. 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 prečítali v tejto knihe. Články vám tiež poskytnú niekoľko rýchlych referencií, lebo ich môžete okopírovať

a dať členom svojej rodiny alebo učiteľom vášho dieťaťa. 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 Schore<sup>3</sup>. Študoval som ich, podčiarkoval som si v nich a listoval... Prečo? Pretože som a navždy ostanem študentom. Chcem ponúknuť rodičom a profesionálom pravdu a pravda nikdy neprichádza bez obetí. Na konci knihy nájdete viac zdrojov aby ste mohli pokračovať vo vzdelávaní. Zaumieňte si, že prečítate aspoň jednu prácu mesačne a budete ohromení transformáciou, ktorú vo svojej rodine uvidíte. 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 preto aby mali rodičia a profesionáli prístup k mojim jednoduchým nápadom a konceptom a aby ich mohli ihneď zaviesť do praxe. Popri prácach, ktoré sú tu spomenuté, mali by ste sa vydať na cestu budovania porozumenia, ktoré vám prinesie veľa dôležitých vykročení s vašim dieťaťom. Dúfam, že sa vám bude dariť.

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

---

<sup>3</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 ADOPCII 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 bodov 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 niečo 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 ten človek potom 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 napravenie smerom k poriadku. Keď je dieťa diagnostikované s reaktívnou poruchou pripútania, okamžite si spojíme dieťa so všetkými negatívnymi prejavmi správania, ktoré sa na túto diagnózu vzťahujú. Preto, ak sa dieťaťu darí a je dobré, nedokážeme si to všimnúť, pretože diagnóza reaktívnej poruchy pripútania vysvetľuje toto pozitívne správanie ako skutočnosť, že dieťa nás manipuluje.

Nakoniec, výskumy ukazujú slabú konzistenciu pri diagnóze od jedného odborníka k druhému. Je bežné, že dieťaťu, ktorému bola diagnostikovaná reaktívna porucha pripútania, bolo tiež diagnostikované ADHD, bipolárna porucha, porucha opozičného odporu (oppositional defiant disorder) alebo porucha 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 nevedomovala si, že hlavička Barbie sa po odtrhnutí už nebude dať pripojiť k telu. Samozrejme, jej rodičia boli nahnevaní, že zničila drahú hračku.

Kristi bola výnimočne bystrá v oblastiach ako matematika a mechanika, ale zďaleka nie taká nadaná vo vzťahoch s rovesníkmi a v rodinnej pohode, kde sa stretávala s veľkými konfliktami 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 opýtať: Čo sa stalo s tým dievčaťom, čo malo prirodzený talent na matematiku a mechaniku?

O poskytovaní podpory pre dynamicky kreatívne deti vieme toho 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 samotné plátno?

Tvorivosť je emočný proces, ktorý v detstve všetci prirodzene zažívame. Výskum mozgu ukazuje, že v prvých rokoch života sme tvorivými ľuďmi, prevažne motivovaní emóciami. Časom nastane v mozgu obrovský posun, pri ktorom sa priestor na emočné vyjadrenie zmenšuje a prevahu získava populárnejší kognitívno-rationálny vyjadrovací priestor. V tomto stave plač a požadovanie 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 problémami s prácou, účtami, večerou atď. Ale v tomto bode začíname prehrávať.

Cez sériu denných opakovaní a vibračných šablón, denno-denných zážitkov, vysielame inštrukcie pre naše deti, aby sme im pomohli začleniť sa do spoločnosti. Zabezpečíme si tým, že z pohľadu iných, budú naše deti úžasným obrazom práce, ktorú sme odvodili 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. Pomaličky sa začíname čudovať: „Čo sa stalo s mojou malou speváčkou, maliarom, hercom alebo tanečnicou?“

Pre rodičov, ktorí sa zaujímajú o to, ako sa starať a podporovať tvorivého ducha svojich detí, tu je niekoľko tipov

a usmernení, 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, ako vás bude viesť k svojim záujmom. Snažte sa mu poskytnúť v tejto oblasti viac podpory ako v iných – nie iba v tejto, ale hlavne v tejto. Umožnite dieťaťu, aby strávilo viac času v oblastiach svojho záujmu, a nie v oblastiach, s ktorými má problémy. Pomôže mu to vybudovať väčšie sebavedomie a pomôže mu to dokončiť úlohy, ktoré sa mu zdajú nudnejšie alebo náročnejšie.

2. Uvedomte si svoje vlastné strachy. 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. Pamätajte si, pravdepodobne „tú pani z Tesca“ už nikdy nestretnete.

3. Povzbudzujte, povzbudzujte, povzbudzujte. Dajte si záležať na tom, aby ste spomalili a poskytnúť svojmu dieťaťu dostatok času na jeho nápady a výmysly. Dnešný požiarnik sa zajtra stane doktorom a nabadúce detektívom. Nezáleží na tom, čo to je, povzbudzujte, a tým, že to budete robiť, budete živiť semiačka, 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 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 láskavého domu, ktorý sa čoskoro stal domom hnevu, som bol 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 prídlhý, kvôli traumatickému pretrhnutiu, ktoré nastane 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 povedal trochu o tom, ako som s týmto všetkým vyrastal.

Nedokážem povedať príbeh o sebe bez toho, aby som ho nespojil s príbehom o svojej sestre, pretože 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 historku o tom, 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 mojimi 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, čo má problémy sa naviazať. Takže nevedomky boli moji rodičia a moja sestra postavení pred skoro neriešiteľnú úlohu.

Keď premýšľam nad rozdielom medzi tým, ako si moja sestra budovala svoje prvé vzťahy a ako som to robil ja, je dosť jasné, že dokonca aj v tom 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 zahŕňa vzťahy s ľuďmi. Ak bolo dieťa zneužitá, bitá alebo zanedbaná 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 tiež priniesli svoju. Viete si teda predstaviť, že skúsenosť rodiny – to, čo nazývam „tajný život rodiny“ – nebol vôbec prítiažlivý.

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

Adoptívna mama bola najstaršou dcérou z desiatich detí s ťažko pracujúcou mamou a otcom alkoholikom. Od nádenníckej mzdy záviselo nasýtenie 12 hladných úst. Adoptívny otec, najstarší z deviatich, mal otca alkoholika a prežíval na malej mzde, ktorá živila jedenástich ľudí. Na dôvažok bol aj veteránom z Vietnamu s traumou z tejto vojny.

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

Môj portrét ukazuje rodinu, ktorej členovia sa pokúsili navzájom nadviazať vzťah pozitívnym spôsobom, ale bez toho, aby si toho boli vedomí, nevedeli 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 nie je prerušený, 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 o tom nikdy nemalo ani potuchy.

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 to 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, moji rodičia sa 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, alebo 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, rozprával o tom na svojej prednáške v Londýne – pozn. prekl.). Ja tiež stále riešim problémy, no bol som schopný získať si odstup, nie vďaka nejakému úžasnému osobnému úsiliu, ale vďaka tomu, že som mal viac pozitívnych vzťahov ako negatívnych. Ako moja mama hovorila: „Proste sme nechápali.“

## **Falošné cesty**

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

---

Jedného dňa, keď som pracoval so súkromnou klientkou, niečo som 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 aj 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 kaštieľ, ale vy máte k dispozícii plány iba na príves. Som z toho veľmi smutný a nahnevaný, 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 na prives, ale na prístrešok!“ A rozplakala sa.

John Bowlby, otec teórie pripútania, napísal v 50. rokoch 20. storočia: „**Prvé tri roky nášho života nás vybaví vzorcami 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 počatím 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 – láka nás to vytvoriť to, o čom si myslíme, že je kaštieľ. Ak sa matka, ktorá býva oproti cez ulicu, neháda so svojím synom a on vyniká v atletike, veríme, že žijú v rodičovskom kaštieli. Aj my chceme ten kaštieľ. Tak začneme byť vytrvalí, trpezliví, súcitní, empatickí a chápací. Naozaj veľmi chceme kaštieľ. Ale po čase začnú problémy. Náš vzťah s naším 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 kaštieľa, a tak sa stávame frustrovanými. Zmeníme sa z láskavého, trpezlivého a chápacieho rodiča na kritického, kontrolujúceho, obviňujúceho, zahanbujúceho a vyhrážajúceho sa rodiča. My ten kaštieľ 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 kaštieľ. V strese už nerobíme to, čo by robil rodič s plánmi na rodičovský kaštieľ, ale vrátíme sa k plánom nášho prívesu.

To neznamená, že sme zlí. Musíme si iba uvedomiť, že naše vzorce sú našou mapou pre vzťahy. Skôr, ako postavíme kaštieľ, musíme sa zblízka pozrieť na to, čo máme k dispozícii. A to je bolestivé. Chceme kaštieľ, ale aby sme spravili nové plány, zmenili a prispôbili ich, aby sme dostali kaštieľ, musíme byť ochotní pozrieť sa, čo je na našich plánoch teraz. Skôr, ako budeme môcť mať niečo iné, musíme byť ochotní pozorne preskúmať, 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 boli vytvorené a podporované ľuďmi, ktorí si plne neuvedomovali svoje vlastné osobné vzorce. Keď preskúmame vzorce správania, odkiaľ prichádzame, čo nám hovoria a nasmerovanie, ktoré nám dali, získame príležitosť zastaviť a skorigovať sa.

Tiež pomáha nájsť niekoho, kto býva vo väčšom rodičovskom dome a poprosiť ho o usmernenie. Existuje jednoduché pravidlo, ktoré sa volá zákon replikácie. Ak chceme

mať niečo, čo má niekto iný, musíme zistiť, čo robí on a 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 kaštieľov. Väčšina z nich sú ilúzie. To neznamena, že všetci nemôžeme vybudovať rodičovské kaštiele. Iba to vyžaduje čas, trpezlivosť, pochopenie, usilovnosť, vytrvalosť a lásku. Keď sa váš príves začne triasť, vráťte sa späť a preskúmajte jeho základy. Pridajte ďalšiu podporu. Pamätajte si, podpery, ktoré pridáte dnes, ostanú rovnakými podporami aj pre zajtrajší kaštieľ.

(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 zaobstarat' si POSTovho kouča. Naši kouči ani ja ešte nemáme kaštiele, ale snažíme sa sústavne premieňať naše prívesy na krajšie domy.)

## **Fľašky, cumle a deky**

### **Snaha o nové porozumenie emocionálne uväzneného dieťaťa a dospelých, ktorí sa o neho starajú.**

---

Sedemnáštročný 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 položí plienku na hlavu a odíde z izby, aby sa vrátil s riadne založenou plienkou. 13 ročná 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!“

Aká je vaša vnútorná reakcia na tieto scenáre? Cítite sa rozpačito? Možno vám začalo zvierat' hrudník alebo cítite napätie v krku. Možno sa cítite nahnevaní 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 by ináč bolo považované za nevhodné a spôsobuje ich opatrovateľom veľa úzkosti. Nedostatok porozumenia môže viesť dospelých ku

zahanbovaníu, odsudzovaníu alebo chybnému vysvetľovaníu a tak brániť uzdraveníu.

## **Sociálne normy starostlivosti o deti**

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

Cumlík je napríklad dôležitý, kvôli odpovedi mozgu na satie. Keď dieťa saje, vytvára to neurochemické vylučovanie, ktoré vo väčšine prípadov 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.

Deky deťom ponúkame, na vytvorenie pocitu pohodlia a upokojenie. Deti sa začnú na deky spoliehať nie kvôli tomu, že sú to deky, ale 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 oboch z nás 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 aj ona dostala optimálnu starostlivosť. Jej ranná starostlivosť nebola ani zďaleka tak orientovaná na pripútanie a emócie ako u jej päťročnej sestry, ale väčšinou bola jej výchova pozorná a starostlivá. Ona je tiež popredu oproti svojmu chronologickému veku čo sa týka sociálnych zručností a emócií.

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

Na druhej strane, všetky deti, spomenuté v prvom odstavci tohto článku sú skutočnými deťmi, ktorým sa dostalo iba zlomku 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>4</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 chovať ako 2 ročné. Psychiatricka a autorka Dorothy Lewis hovorí, že tieto deti sú „emocionálne uväznené“<sup>5</sup>. Ich minulosť plná zneužívania a zanedbávania ich drží ako svojich rukojemníkov. V takýchto prípadoch deti ukazujú emocionálnu regresiu, pretože boli emocionálne zabrzdené zneužívaním a zanedbávaním. Pokúšajú sa potom upokojiť svoje rozrušenie správaním, ktoré spoločnosť označila za neprijateľné. Nanešťastie sme sa tak zľakli potreby našich detí sa upokojiť, že veríme, že ich

---

<sup>4</sup> Perry, B.D., 2001, „Bonding and Attachment in Maltreated Children,“ Consequenced 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).

<sup>5</sup> 3 Lewis, D.O., Guilty by Reason of Insanity (New York: Ivy Books, 1998)

musíme od toho odvyknúť 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 ohľadne vplyvu rannej traumy a dôsledkov zanedbania a násilia na detský vývin, môžeme naše 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 mali ten vek.

Pamätajte, že v strese sa naše rozmýšľanie stáva zmäteným a skresleným a naša krátkodobá pamäť je potlačená. Keď reagujeme a sami sa stávame vystresovanými, zabúdame, že pred desiatimi rokmi tu bol hit, keď skoro každý stredoškolač v Amerike chodil s cumlíkom visiacim na krku a sárkal si pri tom z fľašky kolu. Bol to hit, trend, fáza. Napriek všetkému to bolo mimoriadne efektívne pre spoločnosť detí, čo sú neisté a túžia po základnom zážitku upokojenia. Takže keď vaše deti prejdu do regresu, použite neverbálne upokojujúce interakcie. Objímte a podržte ich. Pohojdajte ich. Tíško im spievajte. Toto nie je vhodný čas na komplikované slovné argumenty o dôsledkoch neprimeraného 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 videli dieťa v jeho emocionálnom veku. Je to dôležité na rôznych úrovniach. Po prvé, neurovedec a autor Daniel Goleman hovorí o moci emocionálneho mozgu keď tvrdí, že pravá hemisféra (emocionálny mozog) dominuje ľavej hemisfére (kognitívny mozog)<sup>6</sup>. Toto súvisí s „emocionálnym únosom“ v stave stresu. Ak má dieťa 16 a pýta si fľašku, je to jasný znak, že je v tom momente v strese.

Možno je ešte dôležitejšie, že nám to poskytuje ideálnu príležitosť stretnúť a napojiť sa na dieťa, ktoré je vo vývinovo regresívnom štádiu a potrebuje emocionálnu nápravu. Otvorený a naladený opatrovateľ, ktorý je schopný potlačiť odsudzovanie a byť na 100% prítomný s dieťaťom v takom momente môže túto nápravu poskytnúť najlepšie.

Musíme sa potom 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

---

<sup>6</sup> Goleman, Daniel, *Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ* (New York: Bantam Books, 1997)



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 krát sme príliš zaneprázdnení tým, že sa snažíme predísť niečomu v budúcnosti. Pohltí nás to až tak, že nedokážeme rozpoznať, že naše momentálne konanie je to, čo udržiava prejavy správania, ktorých sa obávame.

## **Láska víťazí**

Biskup T.D.Jakes hovorí: „Ak budete stále robiť to, čo ste robili, 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 niečo naozaj odlišné, musíme si najprv uvedomiť, že nás všetko čo je neznáme 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\***

---

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, Jozef bol preložený do inej rodiny. Keď začal hrýzť 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 – Jozef nebol ochotný nič robiť a niekedy dokázal kričať aj niekoľko hodín bez prestania. Najčastejšie trávil väčšinu dňa v izolácii. Jozef si už zvykol na utekanie pred zamestnancami školy, keď sa jeho správanie vystupňovalo. Viedlo to k tomu, že ho vždy zadržala buď bezpečnostná služba alebo riaditeľ školy. 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 viac ako ôsmich psychofarmakologických liečbach, ktoré iba menili Jozefa na „zombiho“, pracovník čo ho mal na starosti sa spolu s jeho pestúnmi rozhodol, že ho pošlú na ďalšie liečenie do iného ústavu.

---

\* pozri Upozornenie na strane x

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 snívali. Bohužiaľ, hlavnou prekážkou, ktorá bráni takejto rodinnej harmónii je jedna z najviac nepochopených vecí čo sa týka údelu dieťaťa v pestúnskej starostlivosti. Tou prekážkou je trauma.

Či sa už dostali do pestúnstva pri narodení alebo neskôr, všetky deti v pestúnskej starostlivosti 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 teraz odhalili, 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 veľmi ťažké pre rodičov, aby tomu teraz rozumeli. Táto raná skúsenosť je vo všeobecnosti pôvodnou traumou dieťaťa. Odvtedy sa dieťa môže v živote stretnúť ešte s mnohými ďalšími traumami. Zahŕňa to napríklad traumatický pôrod,

nekonzistentných opatrovateľov, zneužívanie, zanedbávanie, chronickú bolesť, dlhotrvajúcu hospitalizáciu spojenú s oddelením od matky a rodičovskú depresiu. 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 to, že dieťa bolo vyňaté z traumatického prostredia, nevmazalo traumu z jeho pamäti.**

Vie sa, že stres je primárnym kľúčom k odomknutiu traumatických spomienok. Na nešťastie pre deti aj ich pestúnskych rodičov, najviac traumy v detskom živote sa vyskytnú v súvislosti s medzil'udskými vzťahmi. Takže, stres vo vzťahu vytvorí pre dieťa znovuprežívanie traumy, čo vedie dieťa k tomu, aby sa cítilo ohrozené, ustráchané a preťažené v prostredí, ktoré nie je ohrozujúce pre iných.

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

1. Trauma vytvára u detí strach a vyššiu citlivosť na stres. Dokonca aj u detí, ktoré sú v starostlivosti od narodenia už môžu byť ich vnútorné systémy citlivejšie a ustráchanejšie ako u detí, ktoré mohli ostať so svojimi biologickými rodičmi.

2. Snažte sa rozlíšiť a viac si uvedomiť strach vo vašom dieťati. Buďte citlivejší na jemné signály akými môže byť prílišná

prítulnosť, nariekanie, nerozlišovanie neznámych ľudí, atď. Všetko sú to príznaky neistoty, ktorej môžete pomôcť tým, že si dieťa prisuniete bližšie, pevne ho podržíte, ponosite a dáte dieťaťu 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 bude niečo iné ako je vaša momentálna skúsenosť rodiča a dieťaťa. Ak sa rodičia nachádzajú v prostredí s neutíchajúcim stresom, ich znovuprežívanie traumy z minulosti je bežné.

4. Snažte sa znížiť hladinu vonkajšej stimulácie ako je to len možné. Obmedzte televíziu, prehlušujúce prostredia, počet detí ktoré sa spolu hrajú a veľké rodinné stretnutia. Ak je nevyhnutné sa na takýchto udalostiach zúčastniť, držte si dieťa blízko pri sebe.

5. Robte „Time-In“ namiesto „Time-Out“ – začleňte dieťa, namiesto toho, aby ste ho vylúčili. Namiesto toho, aby ste poslali vystresované a vystrašené dieťa do rohu, aby rozmýšľalo nad svojím správaním, zoberte 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, iba sa tým pre nich stanete 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 dost' citových prejavov. Jednoduchý recept na náklonnosť bol spomenutý už skôr v tejto knihe. Dajte dieťaťu 10 minút kvalitného času a pozornosti ráno, 20 minút poobede a 10 večer.

8. Podporte vytvorenie individuálneho študijného plánu, ktorý pomôže porozumieť stresom a strachom vášho dieťaťa. Môže pomôcť pri takých dôležitých oblastiach ako sú domáce úlohy, ihrisko, interakcia s rovesníkmi, obedná prestávka či telocvik. Všetko sú to bežné oblasti s obmedzenou štruktúrou a zvýšeným stresom.

9. Vzdelávajte sa, aby ste sa naučili o dopade stresu a traumy na rodiny. 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 zabráť 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 večeru. Takýmito malými krokmi sa dá v časoch veľkého stresu veľa dosiahnuť.

Záverom, venujte si čas a zotavte sa, spojte sa a komunikujte. Pamätajte, že bezpečný vzťah rodičov je ten najväčší dar, ktorý môžete svojmu dieťaťu darovať.



## Ako súvisia tradičné výchovné metódy s mozgovým stresom

---

Až donedávna rodičia na celom svete používali tradičné výchovné metódy ako dôsledky, body, odmeny a telesný trest ako efektívne prostriedky na nápravu správania, ktoré bolo považované za spoločensky nevhodné. V školách sú ešte telesné tresty veľmi rozšírené ako spôsob odradenia detí od problémového správania. Nové poznatky z oblasti neurovedy ukazujú, že takéto prostriedky môžu ubližovať zdravému rozvoju detského mozgu a môžu byť dokonca hlavnou príčinou prehnaného 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. Takže, amygdala nie je časťou vyššie vyvinutého „rozmyšľajúceho“ mozgu. Namiesto toho 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 rozmýšľanie a krátkodobú pamäť – hipokampu. Kvôli tomu sa v časoch veľkého stresu proces rozmýšľania stane zmäteným a skresleným a krátkodobá pamäť je potlačená.

Používanie takýchto prísnych techník na ovládanie správania v kritických obdobiach vývinu spôsobí problémy dieťaťa pri interakcii v škole a s rovesníkmi. Takéto problémy sú u detí bežne spájané s predpisovaním liekov, ktoré ale môžu maskovať hlbšie problémy dieťaťa 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 siahodlkej prednášky o tom, aké to bolo nezodpovedné sa takto chovať. 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 frustrácií.

Po prvé, deti sa zle chovajú 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 stolerovať. Znamená to, že jeho konanie naznačuje jeho pocity. Chvíľu nad tým premýšľajte. Súhlasíte s tým, že v 80% – 90% situácií vie vaše dieťa urobiť solídne rozhodnutia? Dokonca aj v tejto chvíli môžete rátať s tým, že vaše dieťa pravdepodobne neklame, nekradne, nebúcha do svojej sestry alebo 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 chovajú sa celkom dobre.

Dajte si túto 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 chvíľe, 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 lekciiu, keď je vystresované? Dávame deťom prednášky, pretože ich dávali aj nám. Väčšinou im dávame prednášky preto, lebo aj my sme vystresovaní. Preto sa pokúšame použiť logiku s našimi momentálne nelogickými deťmi. Ak sa niekto snaží použiť logiku s nelogickou osobou, čo to o ňom hovorí?

## **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. Tieto traumy môžu zahŕňať celú škálu situácií, keď sa deti narodili s pupočnou šnúrou omotanou okolo krku a mali obmedzený alebo zastavený prístup dôležitého kyslíka na niekoľko sekúnd až po minúty či dlhšie, až po stresujúce a mimoriadne bolestivé pôrody.

Deti, pre ktoré je traumatický zážitok ich prvým zážitkom v živote sú traumatizované najmenej dvoma spôsobmi. Prvým 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 prebúdzá počas celého života. Výskum mozgu nám hovorí, že už v 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 medicínska profesia robí iba veľmi málo, aby potvrdila a uznala ranný 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 veci, čo má na hlave, hlasné zvuky, náhle akcie, separáciu od matky a iné veci.

Ranné 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 aktívnom prostredí ako je čas s rodinou, nakupovanie, škola, atď.

Deti potrebujú viac, aby sme hlbšie porozumeli ich vnútornej citlivosti ako 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 rannou 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 Rio Rancho, 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 rodinnej terapie) vo Virginia Beach, štát Virginia. Ukončil tri stupne štúdiá 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 svojím 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 rannej traumy a adopcií veľmi blízky, rozhodla sa v roku 2003 zmeniť profesiu a začala študovať psychológiu. Po ukončení bakalárskeho štúdiá si spravila kurz kognitívno – behaviorálnej terapie a 3 roky pracovala ako terapeutka s dospelými trpiacimi depresiami a úzkosťami.

V súčasnosti dokončuje trojročné doktorské štúdium klinickej psychológie na University of Birmingham. Nepravidelne prispieva do časopisu Nebyť sám.