RODIČOVSTVÍ JAKO CESTA

Alena Vávrová
Jan Vávra

mladá fronta

Rodičovství jako cesta

Vyšlo také v tištěné verzi

Objednat můžete na
www.mf.cz
www.albatrosmedia.cz

mladá fronta

Alena Vávrová, Jan Vávra
Rodičovství jako cesta – e-kniha
Copyright © Albatros Media a. s., 2024

Všechna práva vyhrazena.
Žádná část této publikace nesmí být rozšiřována
bez písemného souhlasu majitelů práv.

ALBATROS MEDIA

RODIČOVSTVÍ JAKO CESTA

RODIČOVSTVÍ JAKO CESTA

Alena Vávrová
Jan Vávra

mladá fronta

OBSAH

Jak číst tuto knihu 9
Prolog 11
Úvod 13

1. Od důvěry k sebedůvěře 18
2. Od přijetí k sebepřijetí 52
3. Od otevřenosti ke komunikaci 85
4. Od podpory k sebepodpoře 127
5. Od respektu k naplněným vztahům 153
6. Od uznání k zodpovědnosti 178

Šest principů cesty v komunikačních procesech 212
Ještě pár rad na cestu rodičovstvím 224

Závěr 229
Poděkování 232
O autorech 234
Seznam literatury 237

JAK ČÍST TUTO KNIHU

Vítejte u čtení naší knihy, kterou jsme sepsali na základě našich profesních i osobních zkušeností. Kniha *Rodičovství jako cesta* vám nabízí několik možností, jak k ní přistoupit.

Můžete ji samozřejmě přečíst od začátku až do konce a projít veškerý její obsah. To nechceme nikomu rozmlouvat. Knihu jsme ale také doplnili o kapitoly, které lze přečíst i jako zcela samostatné části. Je jimi shrnutí komunikačního procesu, ve kterém se zabýváme jednotlivými principy ve vztahu ke komunikaci s různými lidmi, nejen v rolích rodič–dítě. Může vás inspirovat i ve chvílích, kdy jste celou knihu nečetli. Do kapitoly Rady na cestu jsme pak stručně shrnuli některé naše zkušenosti a z nich odvozená doporučení, která se nám v rodičovství ukazují jako smysluplná a osvědčují se. Je možné je také projít zcela samostatně a zamyslet se nad nimi. Může být dokonce zajímavé si porovnat, jak vás osloví v případě, když jste knihu ještě nečetli, a poté, až budete s jednotlivými kapitolami obeznámeni.

Nemusíte ale také váhat v případě, že je vaším zvykem si nejprve prohlédnout obrázky (předpokládáme, že ti, kterých se to týká, to již stejně udělali). Nás by také přilákaly. Máme radost, že jsou od Báry Brůnové, u jejíchž komiksů o rodičovství se smějeme už několik let.

I prostřednictvím obrázků a shrnutí, které deklarují naše komiksové postavičky v jednotlivých kapitolách, jsme se pokusili vystihnout podstatu každého principu a příklady některých situací a způsobů

komunikace, které nám pro vývoj našeho vztahu s dítětem přijdou výhodnější, a pak ty, které jsou s daným principem v rozporu.

Jednotlivé kapitoly odkazují na konkrétní vývojová období dětí a může se vám zdát, že to pro vás již nebo ještě není aktuální. Doporučujeme však nenechat se tím odradit. I když jsme jednotlivé principy spojili s věkem dětí, ve kterém při jejich vývoji vstupují výrazněji do popředí, není to tak, že v předchozích nebo následujících fázích rodičovství nejsou důležité. Je dobré s nimi počítat a porozumět jim.

Kromě porozumění vývoji dětí a většímu pochopení, co je naše úloha jako jejich průvodců, je naším dalším záměrem, aby vás tato kniha vedla k zamyšlení, jak se dané principy naplňovaly, či nenaplňovaly ve vašem dětství. Principy, které v knize shrnujeme, vám totiž mohou pomoci porozumět vašemu vlastnímu vývoji a příběhu a věříme, že četba vám také může pomoci pracovat s nevyřešenými problémy dříve, než se stanou aktuální, či dokonce akutní skrze potřeby vašich dětí a celkový stav vaší rodiny.

Věříme, že je také možné si jednotlivé kapitoly přečíst každou zvlášť. Například právě v době, kdy se vaše děti nacházejí v popisovaném konkrétním věku, nebo pokud vás svým názvem či tématem intuitivně přitahují. V jednotlivých kapitolách se v podobě situací jedné rodiny postupně také odvíjí lehce navazující příběh. Většinou v příběhu uvidíte, jak se mohou situace odehrávat, pokud k nim přistupují rodiče automaticky, a nevědomě pak nenaplní principy, které chceme v knize nabídnout. V zásadě by se dal také přečíst samostatně, pokud si chcete nejprve udělat komplexnější obrázek o tom, co každá fáze přináší.

Ať už si zvolíte jakýkoliv způsob čtení této knihy, přejeme vám, ať je to přínosný zážitek.

PROLOG

„Já s vámi ale letos na žádnou dovolenou nechci!“ oznámila rezolutně Anička. Koneckonců, už jí bylo šestnáct, na tyhle rodinný výjezdy, zvlášť se svými mladšími bratry fakt nemá náladu, to by už mohlo rodičům dojít. „Jak jako nechceš? To nemyslíš vážně,“ podivila se rozčileně matka. Očividně jí to teda nedošlo. „My tady celý rok šetříme, abychom mohli někam společně vyrazit, a ty najednou přijdeš s tím, že nikam nejedeš? Co by za to jiný děti daly? Vždyť máme zaplacený zálohy! A co jako hodláš sama dělat? Koukat celé dny na Netflix? Si myslíš, že zvládneš zůstat doma čtrnáct dní sama? Vždyť si neumíš pomalu uvařit ani těstoviny! Si jako maluješ, že ti budeme denně objednávat jídlo, nebo co? Že na to máme?“ spustila monolog.

„Evo, prosím tě, že to bereš vážně,“ vstoupil do rozhovoru otec. „Prostě pojede a hotovo.“ „Samozřejmě, a udělá nám všem na truc z dovolený peklo. To je jistý,“ zhodnotila situaci jeho žena. „A kam vlastně pojedeme?“ zajímal se mladší, osmiletý Kubík. „K jezeru,“ odpověděl otec, „a jsou tam i hory.“

„Takže nás naši zase budou klasicky vláčet po kopcích a za odměnu se smočíš v ledovém jezeře, kde se nedá koupat,“ nastínila mu sestra. „Já mám hory rád. A rád jezdím na vodě na paddleboardu,“ kontroval jedenáctiletý Tomáš. „Ale já ne! Jenže na můj názor se tady nikdo neptá,“ naštvala se už definitivně Anna a odešla s třísknutím dveří. „Takhle se teda chovat nebudeš,“ přivedlo to do varu otce, „jsi rozmazlanej fakan. Jen počkej, si tě na těch horách podám. Ona z tebe ta fyzická aktivita ten vzdor dostane!

My jsme akorát mohli s našima jezdit makat celej život na chatu, a jak jsem si vážil toho, když jsem se mohl jít na chvíli projít jen tak!" rozvášnil se táta. „Výborně, Adame, jestli s námi nechce do ciziny, můžeme ji poslat ke tvé matce na samotu okopávat čtrnáct dní záhony! A s sebou vezmeme Filípka. Ségra to uvítá, aspoň si chvíli odpočine," vymyslela máma řešení, které zahrnovalo nepříliš oblíbeného bratrance. „Já s Filipem nikam nejedu," zhrozili se Tomáš s Adamem. „A nemůžu taky k babičce?" zeptal se nesměle Kubík, „ona má bazén s teplou vodou." „Ne! Všichni pojedeme společně na dovolenou a jako vždycky si to moc si to užijeme!" uzavřel to otec. Přitom všichni cítili na jazyku podivnou trpkou pachuť.

ÚVOD

Být rodičem není snadné. Když jsme se jimi sami stali, tak jsme stejně jako ostatní rodiče pocítili, jak velká to je zodpovědnost a jak bychom to chtěli dobře zvládnout. Vzhledem k naší profesi a k našim zkušenostem s klienty, kteří vyprávějí, jak je ovlivnilo jejich dětství, k letům stráveným zkoumáním sebe samých v psychoterapeutickém tréninku a osobní terapii, to pro nás bylo ještě trochu jiné. Nechtěli jsme našim dětem způsobit trauma. Začali jsme hledat, jak být rodičem v souladu s tím, co jsme se naučili, a zároveň jak neopakovat, co nebylo zrovna ideální během našeho vlastního vývoje. Ukázalo se ale, že to není tak jednoduché, jak se nám to v některých naivních úvahách na první pohled mohlo zdát. Někdy nás zaskočily naše vlastní reakce nejen na chování dětí, ale i na sebe navzájem, zvládání náročných emocí, i to, že si s projevováním lásky dětem nevystačíme a že často nevíme, co je vlastně „správně". Uvědomili jsme si, jak někdy až nepřiměřené nároky na sebe samé i na naše děti klademe a celé si to vůbec neusnadňujeme. Postupně jsme zjišťovali již téměř otřepané moudro pana Winnicotta[1)], že rodič nemá být dokonalý, ale stačí, když je dostatečně dobrý – „good enough".

Dali jsme se do hledání, co „dostatečně dobrý" znamená pro nás. Zároveň jsme v tom objevili příležitost pro sebe nejen jako pro rodiče,

1) Donald Wood Winnicott (1896–1971) tento koncept dostatečné dobrého rodiče (matky) vyjádřil ve svých pracích *Playing and reality* (Tavistock Publications, 1971) a *The child, the family, and the outside world* (Penguin Books, 1964).

ale i pro svůj vlastní osobní rozvoj. Zjistili jsme, že to, co jsme se snažili skrze terapii, meditaci a tak dále zjistit o sobě, se nyní v kontaktu s dětmi přímo dere na povrch. Postupně, během společné cesty s našimi dětmi, se nám nabídla šance potkat se s tím, co se odehrálo v našem vlastním vývoji, a možnost některé věci pochopit, napravit, změnit nebo prožít jinak. Zároveň jsme si všimli, že tam, kde jsme sami možná neprošli některá vývojová období zcela ideálně, je těžší zprostředkovat „dost dobré" rodičovství našim dětem a o to větší výzva je na tom zapracovat. I při naší práci s klienty jsme si začali všímat, jak se jim někdy mají tendenci v rodině opakovat situace, které se odehrávaly v původních rodinách. Například krize vztahu partnerů v době, kdy věk jejich dětí odpovídá věku jich samotných, když se rozvedli jejich rodiče, byly jedny z těch, které nás přiměly k úvahám, zda to spolu souvisí a jak.

To nás dovedlo k myšlence, že k rodičovství vede cesta nejen skrze výchovu vlastních dětí, ale jde také o jakýsi seberozvojový kurz, který přináší řadu zkoušek, výzev a příležitostí. Jako by se vždy s daným věkem dětí otevřela kapitola našich zkušeností v onom věku, ať byly jakékoliv. Z nich čerpáme na hluboké, hodně nevědomé úrovni zdroje, podporu, směr a sílu, ale může z nich pramenit i stres, úzkost, limity a oslabení. Právě tato kapitola v nás v tu chvíli vystupuje do popředí a stává se otevřenou změně, opravě nebo posílení, zpevnění. A to, jak tímto obdobím procházíme, také ovlivňuje cestu našich dětí.

Přemýšleli jsme, které fáze vývoje a která témata to jsou. Zjistili jsme, jak i s veškerou výbavou psychologického či psychoterapeutického vzdělání jsou to výzvy často velmi náročné. A je bohužel také fakt, že rodičům zbývá často zpropadeně málo času, peněz, energie či dalších zdrojů, aby bylo snadné to zužitkovat, nebo alespoň si aktivně chodit pro podporu

na terapie a tam vše z odstupu zpracovávat. V různých knihách, diskusích mezi sebou i se zkušenějšími rodiči jsme hledali odpovědi, jak přenášet ideály do praxe. Našli jsme celou řadu dobrých odpovědí, ale také jsme narazili na slepé uličky, do kterých bychom se už znovu nevypravovali.

Když jsme pak byli požádáni, abychom o rodičovství udělali semináře, přednášky či kurzy, začali jsme se systematičtěji zabývat tím, jaké hlavní principy a témata považujeme za důležité a jaké odpovědi jsme již získali. Došli jsme také k tomu, že s konkrétními návody a radami je to těžké, protože je podstatné je umět spíše aplikovat na jedinečnou situaci vlastní rodiny. I nás oslovovaly zejména knihy a přístupy, které pomáhají sebe samé i dítě v dané situaci dobře uchopit a umět na základě toho vystavět správnou a autentickou reakci. Tudíž přinášejí oporu spíše v principech než konkrétními radami.

Proto jsme se pokusili popsat vývojové principy, témata nebo fáze, které nám přišly zásadní a které dokážou do sebe zahrnout přístupy, které nás nejvíce oslovily ohledně vývoje dětí a rodičů, a do nich začlenit některé teorie vývojové psychologie, komunikace a neurobiologické poznatky o vývoji dětí.

Dospěli jsme k šesti principům, které se projevují v našem životě a objevujeme je v rolích dětí i v rolích rodičů:

- **Důvěra, která se pak stává v životě základem sebedůvěry.**
- **Přijetí, které se stává základem sebepřijetí.**
- **Otevřenost, která je klíčem k autenticitě a tvořivému dialogu.**
- **Podpora, která se proměňuje v sebepodporu i schopnost podpořit druhé.**
- **Respekt, který je pilířem respektu k sobě i druhým.**
- **Uznání, které posiluje rozvoj zodpovědnosti.**

Tato kniha vám nabízí pohled na to, jak se tyto principy projevují, jak se týkají rodičů i dětí a jak se aktivují vlastně v každé vývojové fázi téměř všechny, ale některé se utvářejí zásadněji v určitém věku. Můžeme si je představit jako vzájemně propojená patra jednoho domu nebo vrstvy jednoho nerozdělitelného celku.

Chceme také podat zprávu o tom, že plody některých semínek se ujímají postupně a nyní nám dělají velkou radost. I když jsme často měli dojem, že možná veškeré úsilí padá na neúrodnou půdu, nyní si často říkáme, že je znatelné, kde se projevuje to, co jsme do rodičovství vložili.

Rodičovství je opravdu dlouhodobý projekt a vyžaduje naši obrovskou investici, takže je zcela běžné a lidské, že v průběhu této dlouhé cesty kromě radosti a nadšení také někdy tápeme, pochybujeme, bilancujeme, zažíváme pocity selhání, netrpělivosti nebo dokonce zoufalství. Tuto knihu jsme napsali pro tyto chvíle, kdy se vy, rodiče, potřebujete opřít, rozhlédnout, nabrat inspiraci nebo se jen uklidnit, že to, co se děje u vás doma, je v tomto věku dětí možná běžné, a dokonce to má své důvody. Chceme vás ujistit, že existují určité principy, kterých se lze podržet a nechat se jimi provést mlhou, protože jsou již ověřené mnoha generacemi a zkušenostmi odborníků na životy dětí a rodičů, na lidský vývoj.

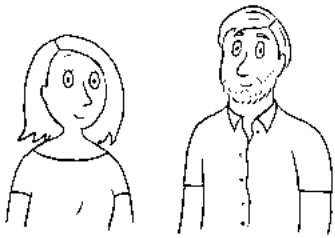
Můžete ale také tuto knihu používat jako inspiraci k celkovému pohledu na život a vaše bytí ve vztazích. I pro něj může být rodičovství skvělým tréninkem.

A v neposlední řadě třeba toužíte po nějaké změně v sobě samých a ve svých způsobech fungování, protože vám úplně nevyhovuje, jak se chováte k sobě a svému dítěti a chcete se mít se sebou a svým dítětem

lépe. V této knize najdete inspiraci pro seberozvojovou cestu skrze rodičovství.

Nám tyto principy a myšlenky pomáhají už řadu let ve vztahu s našimi syny a jsme za ně vděční. Pomáhají už také mnoho let našim klientům řešit situace, se kterými přijdou za námi do našich soukromých praxí. A doufáme, že třeba obohatí i vás a váš vztah s dětmi, partnery, rodiči, sebe samých se sebou samými. Uvidíme.

Alena a Honza Vávrovi



1. OD DŮVĚRY K SEBEDŮVĚŘE

„Pro novorozence láska znamená čin. Je to pozorná, vnímavá, milující péče, kterou poskytují dospělí. Pro dítě je láskou teplo kůže na kůži, vůně jeho rodiče, možnost své rodiče vidět a slyšet, pozorné a citlivé počínání jeho pečovatele. Tisíce těchto milujících, vnímavých kontaktů utvářejí rozvíjející se mozek nemluvněte. Tyto láskyplné chvíle doslova budují základy pro uspořádání mozku.“[2)]

Bruce D. Perry

Na počátku naší cesty rodičovstvím a vývoje dětí stojí princip důvěry. U novopečených rodičů je to důvěra v sebe, jak v této nové, neznámé, a přitom tolik důležité cestě obstojí. Roli zde ale hraje také partnerská důvěra navzájem. A neopomenutelná je především důvěra, kterou právě narozené děti nabývají ve svět, do kterého se narodily, a vztahy, které v něm potkávají. Důvěra bude ale důležitá ve všech fázích vývoje, rodiče budou dále zkoušeni, jak dokážou důvěřovat svým dětem, a děti si v různých obdobích dále upevňují jistotu, že mohou naopak důvěřovat svým rodičům. Tento princip nás tedy bude provázet po celou naši cestu rodičovstvím a bude se také zrcadlit i v dalších kapitolách

2) PERRY D. Bruce, WINFREY Oprah. *What happened to you? Conversations on trauma, resilience, and healing.* New York: Flatiron Books, 2021. ISBN 978-1-250-22318-0.

a principech, které vám postupně nabídneme. Pojďme se tedy na začátku zamyslet, co pojmem důvěra vlastně rozumíme.

Co je to důvěra? Jaké v nás vzbuzuje pocity? Pojí se s nadějí, jistotou, vírou, s pozitivním pohledem na svět. Představuje základní stavební látku pro naše budoucí prožívání, spokojenost. Principem důvěry, tedy spolehnutím se na druhé nebo v rámci sebedůvěry spolehnutím se na sebe samé, se zabývá mnoho vědeckých oblastí od psychologie přes sociologii, filozofii až po politologii. Naprosto klíčovou roli ovšem hraje ve vztahu rodiče a dítěte, neméně důležitou pak, jak už bylo řečeno, ve vztahu rodiče k sobě samému a mezi rodiči vzájemně.

Z hlediska vývojové psychologie se základní úroveň důvěry tvoří, když dítě přichází na svět, zcela závislé na osobách, které o něj pečují. Učí se důvěřovat tomu, že jeho potřeby, které jsou důležité pro jeho fyzický a psychický vývoj, mohou být naplněny. Na základě jeho nejranějších zkušeností s tím, jak moc se to daří, se následně vyvíjí podhoubí pro všechny další důležité vztahy, ať už partnerské, přátelské, pracovní či terapeutické.

> *Konečně. Adam a Eva se stali rodiči. Jsou šťastní, ale zároveň začínají být nepatrně zoufalí. Děťátko jim pláče. Evě se zdá, že v podstatě neustále. Malou Aničku kojí, přebaluje, kolébá, zpívá jí i básničky recituje, ale nic nepomáhá. Je nevyspalá, vynervovaná a je na to sama. Adam je v práci, koneckonců na něj teď dopadá tíha výhradního živitele rodiny. Ostatně už se mu ani nechce chodit domů dřív, protože na něj denně čeká vyčerpaná manželka a plačící potomek. Po několika týdnech jsou ze všech utrápené trosky.*

> *„Proč pořád pláče?“ pláče už i Eva. „Co dělám špatně, že ji nedokážu uklidnit? Možná nejsem schopná být mámou. Možná jsem na to nebyla připravená. Měla jsem mít vůbec dítě?“ zlobí se na sebe.*
> *„Prosím tě, uklidni se. Máš poslechnout moji mámu a nechat ji vyřvat. Pořád kolem ní skáčeš, prostě sis ji rozmazlila a teď jsi z toho vynervovaná. Bodejť by nevřískala!“*

Ačkoli se mohou zdát podobná doporučení jako účinné metody, opak je pravda. Hlavní je dát dítěti základní zprávu, že je v bezpečí: Tím, že s ním jsme, reagujeme na něj a vnímáme ho. Samozřejmě se to vylučuje s řešením nechat dítě o samotě vybrečet. Tím mu dávám zprávu: „Jsi na to sám, já v tom s tebou nejsem, nechci s tím mít nic společného. Sice nevíš, jak na to, ale to je tvoje věc, já na to taky nemám, musíš se s tím vyrovnat.“ To je na kojence předčasný požadavek, nemá dostatečně vypracovaný nervový systém na to, aby se dokázal zklidnit sám. Může vypnout, ve smyslu rezignace a odevzdání, ale nemá mechanismy, aby se uklidnil sám. Mechanismy zklidnění přejímá od rodičů pro sebe do budoucna.

Současně je ale problematické, že pro rodiče je stav stresující – pochybují o sobě. Říkají si: „Co jsem to za hroznou mámu/tátu, když nezvládám utišit vlastní dítě?“

Primární je tedy uklidnit sebe. V případě dlouhotrvajících srdceryvných nářků novorozence je ale skutečně veliká výzva neztratit naději, že to jako rodič zvládnu. Hlavní doporučení je tedy pokusit se vyspat, jak jen to jde, zameditovat si, zaběhat si, najít informace, poradit se, postěžovat si, …, prostě udělat cokoliv pro to, čím se lze zklidnit. Je potřeba najít vlastní jistoty, že zvládneme být dobrým rodičem pro

miminko, i když je v tomto období zrovna nespavé a pláče. V tom tkví rámec bezpečí a důvěry, kterou pro sebe matka či otec potřebuje.

Důležité je také necítit se na všechno sám, a pokud to jde, umět najít někoho, komu je možné se svěřit, aniž by nás kritizoval. Již jsme si řekli, že je důležité nenechávat izolované dítě, ale i dospělý potřebuje často jiné dospělé a otevřenou mysl, aby dokázal uchopit náročné výzvy, kterými prochází. Všem se nám totiž stává, že tváří v tvář velkým úkolům můžeme dočasně ztratit naději a potřebujeme se mít o co opřít. O tom, jak se jako rodič podpořit, si povíme ještě v dalších částech této kapitoly.

Základní úroveň, kterou by měl ovšem rodič dítěti poskytnout, je, že s ním zůstává v kontaktu, i když se cítí nekomfortně. Vnímá ho, slyší, vidí a zůstává v tom s ním. Malému dítěti můžeme dát zprávu na fyzické úrovni – tím, že ho obejmeme. Čím je starší, tím víc mu stačí projev napojení i na mentální a oční úrovni. Dáme mu najevo, že se jím zabýváme a nenecháváme ho v tom samotného.

Podstatný pocit, který dítě potřebuje získat ze života, ze světa a ze sebe, je, že se může cítit v bezpečí a může věřit, že když bude cokoliv potřebovat, najde se někdo, kdo se o něj postará a kdo mu pomůže.

Ukazuje se, že mozek a nervová soustava nejsou schopné se plně rozvinout bez silných vztahů s matkou, rodičem nebo pečovatelem, který je novorozeněti k dispozici a vždy se k němu vrací. Vztahovou a duševní rovinu nejde oddělit od té tělesné. Stejně jako dítě potřebuje živiny z jídla a pití a fyzické teplo a bezpečí, potřebuje také potravu

skrze vztahování se k rodiči nebo pečovateli, jenž má celou řadu rozměrů. Tato vztahová potrava se skládá z doteků, úsměvů, milých slov, zájmu, pozorování, …, z pocitu, že jsme vnímáni a viděni. Souhrnně řečeno, z celé řady komplexních interakcí s pečovatelem.

I na výzkumech chování primátů, z nichž proslulé jsou například pozorování amerického psychologa Harryho Fredericka Harlowa[3)], se ukázalo, že opičí mláďata preferovala před jídlem objekt, který měl „měkkou náruč", a ta, kterým nebyl umožněn dostatečný kontakt s matkami, trpěla do konce života silnými deficity, zejména sociálními.

Přitom lidem poměrně dlouho trvalo, než přišli na to, že děti v sirotčincích, kde chyběla vztahová osoba, mají horší imunitu a vyšší úmrtnost nejen kvůli jejich koncentraci v malém prostoru a špatným hygienickým podmínkám, ale právě kvůli chybějícím blízkým vztahovým osobám. Dnes je to již vědecky prokázané. Poznatky, které byly zjištěny o primátech, se začaly aplikovat na miminka a rozvinula se teorie o nezbytnosti citového pouta/vazby pro vývoj člověka.

VYZBROJENI K RODIČOVSTVÍ

Co z toho vyplývá pro rodičovství? Když se staneme rodičem, spouští se oboustranný proces. Mnoho dospělých v praxi popisuje až zaplavující zodpovědnost, kterou pocítili, když v rukou drželi svého zcela bezbranného tvorečka, který je na ně plně odkázaný.

---

3) HARLOW Harry Frederick. *Human model. Primate perspective book.* Hungtington: V. H. Winston, 1979. ISBN 978-0-4702-6642-7. HARLOW Harry Frederick. *Learning to love.* New York: Ballantine Books, 1973. ISBN 978-0-345-23494-0.

Celkově nás příroda dobře vybavila na to, abychom se mohli na dítě na úplném začátku napojit. Při prvním kontaktu s novorozencem se u pečující osoby začne vyplavovat vysoká koncentrace oxytocinu a prolaktinu, hormonů, které vyvolají tzv. **bonding**, vztažení se k dítěti. Znamená to, že se do něj primární pečující osoba (většinou maminka) doslova zamiluje, aby se mohla naladit na jeho rytmus, na jednu vlnu. A stejně tak dítě je zas velmi dobře vybaveno, aby se naladilo na svou matku.

Někdy se ale stává, že se tato „láska na první pohled" nedostaví a maminky cítí, že je něco špatně. Mohou být aktivovány i deprese nebo úzkosti. Hormonální změny, velký stres, průběh porodu i tíha zodpovědnosti se opírají o naše vlastní životní zkušenosti, a to i o ty, které si neumíme vybavit, protože se tvořily v našem raném dětství a nejsou uloženy jako vědomé vzpomínky. Psychologové a vědci je nazývají **implicitní vzpomínky**. Někdy se nemůžeme opřít o to, co jsme zažili v našem vlastním dětství, nemáme zkušenost, jak se buduje bezpečný a důvěrný vztah s pečovatelem.

Rodiče potom celou situaci prožívají jako selhání, kdy je následně dále zaplavují pocity viny a studu. Je dobré si uvědomit, že z toho vede cesta ven, a i když je začátek náročný, další cesta poskytuje tisíce příležitostí vše napravit.

Existují ale i jiné výzkumy, které poukazují na to, že bezmezná a okamžitá mateřská láska k dítěti, která se vyskytuje i v řadě příběhů, které si jako lidé vyprávíme, je do určité míry mýtus či ideál, který dále živíme. Skutečné pouto se buduje opakovaným vztahováním se a zážitky péče. Na výzkumu krys se prokázalo, že péče o bezbranné mládě (tedy v lidském smyslu láska k mláděti) se aktivovala v přítomnosti

opuštěného mláděte i u samic, které vlastní mláďata neměly, a dokonce i u samců. Není to tedy jen záležitost prvotního okamžiku, ale rozvíjí se postupně a postupným tréninkem. Někdy i rodiče potřebují dobré podmínky a podporu, aby mohli překonat překážky, které třeba vznikly jejich vlastní špatnou zkušeností, a dokázali čerpat z „dotací", které nám organizmus nabízí.

Můžeme mít základní jistotu, že jsme od přírody dobře vybaveni k tomu, být dobrým rodičem, který je vnímavý vůči svému dítěti. Znamená to, že ho nezalehneme v posteli (nejsme-li pod vlivem omamných látek), ani na něj nikde nezapomeneme, což bývá jednou z častých rodičovských úzkostí. Náš vztah je na úrovni chemické lásky. Pojďme si dovolit se do sebe se svým potomkem zamilovat a tím se naladit na jeho potřeby.

Pokud se u nás místo štěstí dostavují stavy deprese nebo úzkosti, věřme, že v tom také nejsme sami a neselháváme. Může jít o důsledek traumatické zkušenosti z minulosti, život ve špatných podmínkách, malou podporu okolí v tomto období života dítěte či o přemíru stresu, kterému v dané chvíli čelíme.

Existuje už i termín **zablokovaná péče**, kdy se přirozená hormonální podpora láskyplnosti, blízkosti atd. vypne a rodič se stává pouhým robotem, který plní základní funkce, ale nemá k dispozici své přirozené podpůrné zdroje, které vedou k zájmu o dítě pečovat.

Pozitivní však je, že když se zablokovaná péče rozpozná, je vždy možné ji opět odblokovat. Až 40–60 % rodičů zažívá občasně depresivní či úzkostné stavy a u 10–15 % se může rozvíjet závažnější stav poporodní deprese. Dnes již existují i organizace, které nabízejí v těchto situacích pomoc. Důležité, co chceme říci, je, že řada přicházejících