



Slzy raného dětství

Aletha Solterová

pláč, vzdor a zlost
u dětí do 8 let

TRITON



TRITON
Praha / Kroměříž

Aletha Solterová

Slzy raného dětství

Pláč, vzdor a zlost u dětí do 8 let

KATALOGIZACE V KNIZE - NÁRODNÍ KNIHOVNA ČR

Solter, Aletha Jauch

[Tears and tantrums. Česky]

Slzy raného dětství : pláč, vzdor a zlost u dětí do 8 let / Aletha Solterová;
přeložila Alžběta Labusová. -- 1. vydání. -- Praha : Stanislav Juhaňák -
Triton, 2016

Přeloženo z angličtiny

ISBN 978-80-7387-666-1

159.922.7 * 159.942.3 * 159.942.5 * 159.913 * 613.86 * 159.922.72 *
159.942 * 37.03-053.2 * 316.812.1-055.52-055.62

- psychologie dítěte
- pláč
- hněv
- zvládání stresu
- vývoj dítěte
- emoční inteligence
- výchova dítěte
- rodiče a děti
- populárně-naučné publikace

159.93/.94 - Senzorické a motorické funkce. Emoce. Vůle [17]

Aletha Solterová

Slzy raného dětství

pláč, vzdor a zlost u dětí do 8 let

Přeložila Alžběta Labusová

Aletha Solterová

Moudrost raného dětství

Pláč, vzdor a zlost u dětí do 8 let

Tato kniha ani žádná její část nesmí být kopírována, rozmnožována ani jinak šířena bez písemného souhlasu vydavatele.

Original title: Tears and Tantrums: What to do when babies and children cry.
Originally published in English by Shining Star Press for the Aware Parenting Institute
(www.awareparenting.com)

Copyright © © 1998 by Aletha J. Solter

© Stanislav Juhaňák – TRITON, 2016

Translation © Alžběta Labusová, 2016

Cover © Renata Brtnická, 2016

Vydal Stanislav Juhaňák – TRITON,

Vykáňská 5, 100 00 Praha 10,

www.tridistri.cz

ISBN 978-80-7387-666-1

PODĚKOVÁNÍ

Velké díky patří všem, kteří mi pomáhali na toto téma organizovat workshopy. Zajímavé zkušenosti a někdy složité otázky stovek rodičů a učitelů, kteří se mých workshopů zúčastnili, mi pomohly poznatky prezentované v této knize doladit a ujasnit. Zvláštní dík patří mému manželovi, Kennethu Solterovi, za pečlivé korektury všech verzí rukopisu; mému synovi, Nicholasi Solterovi, za jeho bystré postřehy; mé matce, Tonie Jauchové, za její trpělivost při opravách gramatických a pravopisných chyb; mé sestře, Eldri Jauchové, za její rady, jak některé části knihy upřesnit; a mé přítelkyni a kolegyni, doktorce Mary Galbraithové, za komentáře k textu a užitečné rady. Velký vděk si zaslouží také doktor Thomas Gordon, zakladatel hnutí Výcvik rodičů k efektivitě/ Hnutí za efektivní rodičovství (*Parent Effectiveness Movement*), který mě při práci inspiroval a podporoval a který k této knize napsal předmluvu.

Obsah

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

ČÁST PRVNÍ

Některé důležité skutečnosti týkající se pláče a záchvatů vzteku

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

ČÁST DRUHÁ

Pláč u miminek (od narození do jednoho roku věku)

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

ČÁST TŘETÍ

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

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

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

ČÁST ČTVRTÁ

Aplikace v praxi

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

Odkazy

178

Nedávno uveřejněné odborné články o pláči

197

Další doporučená literatura

199

O autorce

201

Další knihy Alethy Solterové

Co je vědomé rodičovství?

Seznam shrnujících přehledů

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

Předmluva k americkému vydání

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

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

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

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

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

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

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

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

Dr. Thomas Gordon

Zakladatel Gordon Training International

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

Předmluva k českému vydání

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Upozornění

Tato kniha má být výukovým zdrojem a nemá nahradit psychologické či lékařské rady a péči. Mnohé ze zde diskutovaných chování a symptomů (včetně pláče a záchvatů vzteku) mohou znamenat vážné emoční nebo fyzické problémy. Rodiče a pečovatelé jsou vyzýváni, aby projevy veškerých behaviorálních nebo emočních problémů či podezření na nemoc a bolest u dětí konzultovali s kvalifikovaným lékařem. Pláč a záchvaty vzteku mohou také znamenat, že dítě trpí nějakým vážným traumatem nebo je zneužíváno. Některé metody popisované v této knize dále nemusí být vhodné za všech okolností nebo pro děti trpící některými fyzickými či emočními problémy.

Konkrétní terapie jsou v této knize zmiňovány pouze z informačních důvodů a nemusí být nutně autorkou schvalovány. Některé formy terapie mohou být nebezpečné, provádí-li je nedostatečně vyškolená osoba. Zvažujete-li vyhledání psychoterapeutické pomoci pro sebe nebo své dítě, doporučuje se pečlivě si předem ověřit pověst zvoleného terapeuta a získat na něj doporučení.

Autorka ani vydavatel nejsou ničím zavázáni ani nenesou žádnou zodpovědnost vůči komukoli za jakoukoliv škodu způsobenou nebo domněle způsobenou přímo či nepřímo informacemi obsaženými v této knize.

„Slzy jsou pro duši tím, čím je pro tělo mýdlo.“

ŽIDOVSKÉ PŘÍSLOVÍ

ČÁST PRVNÍ



Některé důležité skutečnosti týkající se pláče a záchvatů vzteku

Úvod: Velké nedorozumění

Dětský pláč a záchvaty vzteku představují pro rodiče jednu z největších výzev. Otázky rodičů se ze všech možných témat týkají nejčastěji právě pláče. Mate je, když se jejich miminka v noci budí s pláčem, když jejich dvouletá batolata dostávají záchvaty vzteku nebo když jejich čtyřleté děti celý den prokůrourají. Rodiče nevědí, jak s dětským pláčem naložit a zda je vhodnou reakcí snaha dítě uklidnit, ignorovat, rozptýlit, potrestat, „vzdát se“ nebo mu soucitně naslouchat. Někteří rodiče se obávají, že pláč znamená nevyzrállost dítěte, odmítání rodičů nebo snahu o jejich manipulaci, nebo že dítě pláče prostě proto, že je „rozmazlené“.

Tématu pláče jsem se ve výzkumech věnovala posledních dvacet pět let a objevila jsem velice zajímavé souvislosti, objasňující roli pláče ve zdravém lidském vývoji. Mé dvě předchozí knihy, *Moudrost raného dětství*, zabývající se obdobím od narození do dvou let věku (vyšlo v nakladatelství Triton v roce 2014), a *Helping Young Children Flourish* (česky dosud nevyšlo), věnující se období od dvou do osmi let věku, popisují způsob výchovy dětí, kterému říkám vědomé rodičovství (anglicky Aware Parenting, více na www.awareparenting.cz). Spojuje v sobě rozvíjení láskyplného pouta mezi rodičem a dítětem, výchovu bez trestů a vstřícný postoj vůči dávání průchodu pocitům (jinými slovy, jde i o přijímání pláče). Tyto knihy byly přeloženy do několika jazyků a pro rodiče a odborníky jsem také v osmi zemích vedla různé workshopy. Kvůli velkému zájmu o můj inovativní přístup k pláči jsem se rozhodla tyto informace spojit do jedné knihy.

Ohledně smyslu a účelu pláče existuje velké nedorozumění. Ve středověku si v Evropě mnoho lidí myslelo, že miminka a děti, které hodně plakaly nebo mívaly časté záchvaty vzteku, jsou posedlé ďáblem. Problém se řešil povoláním kněze, který měl za úkol ďábla z dítěte vyhnat.

Během osmnáctého století se tento postoj začal měnit. Slzy a záchvaty vzteku byly dál považovány za něco špatného, ale vina začala být místo na děti svalována na rodiče, kterým bylo vytýkáno, že toho dítěti příliš dovolili a tím je „rozmazlili“. Všeobecně se doporučovalo děti za „zlobení“ trestat, nebo alespoň odolat pokušení se dítěti „podrobit“. Návody na výchovu dětí od osmnáctého století až hluboko do století dvacátého mluvily o nutnosti „zlomit vůli dítěte“, aby začalo být poddajné a poslušné.

Jako příklad si uvedme následující úryvek z knihy vydané roku 1748 v Německu:

Svéhlavost se začne přirozeně projevat v nejujtějším věku, jakmile se děti naučí, jak dát gestem najevo, po čem touží. Spatří něco, co chtějí, ale nemohou to mít, a začnou se vztekat, plakat a válet se po zemi. Nebo je jim podáno něco, co jim není po chuti; i odmrští to a začnou plakat. Jedná se o nebezpečné vady charakteru, které je třeba odstranit, protože brzdí výchovu a podporují v dětech špatné vlastnosti. Výchovu dítěte nelze dovést do zdárného konce, pokud není svéhlavost a špatnost pečlivě vymýcena. Jakmile se tedy tyto vady u dítěte projeví, je třeba tomuto zlu vzdorovat, aby si na ně dítě nenavyklo a nepoddalo se zvrácenosti zcela.¹

Je překvapující, jak podobné rady rodičům dodnes nabízí řada rodičovských příruček. Autoři často zmiňují záchvaty vzteku v kapitolách, které se věnují „zlobení“, jako je například bití ostatních, kousání, lhaní a krádeže, a radí rodičům, aby tyto výbuchy emocí buď přehlíželi, nebo za ně dítě potrestali. V nejlepším případě se rodičům a učitelům radí, aby dětem pomohli vyjádřit jejich pocity a potřeby pomocí slov, a ne slz či záchvatů vzteku, které jsou považovány za známku nevyzrálosti a jsou nepřijatelné. Miminka jsou dosud obviňována, že se svým pláčem snaží rodiče „manipulovat“. Mnoho psychologů a lékařů stále rodičům radí, aby dětský pláč ignorovali, aby si dítě manipulaci neosvojilo a naučilo se uklidňovat samo.

Opačným extrémem je nedávné hnutí snažící se o „návrat k přirozenosti“, které doporučuje na každé zaplakání reagovat snahou dítě utěšit a začít opečovávat, ať už houpáním nebo krmením, aby dítě přestalo plakat. Lidé prosazující tento postoj se snaží vzepřít po staletí prosazovaným škodlivým radám. Tento postoj nicméně, ač se zdá být velmi láskyplným, stejným

způsobem přehlíží zásadní funkci pláče. Navíc rodiče neúměrně přetěžuje, protože je nutí snažit se dětský pláč zastavit za každou cenu.

Tato kniha přináší zcela nový způsob, jak pláč a záchvaty vzteku u dětí vnímat, a pro chápání dětských pocitů a potřeb představuje zásadní průlom. Plačícím dětem by měla být vždy věnována pozornost a na jejich pláč by se mělo reagovat láskyplnou péčí. Je nicméně důležité si uvědomit, že *ne každý pláč značí bezprostřední potřebu nebo přání*. Pláč v mnoha případech představuje pro dítě prostě jen přirozený způsob, jak se zbavit stresu a vypořádat se s předchozími zážitky, které dítě buď vystrašily, nebo frustrovaly. Děti se pomocí pláče a záchvatů vzteku prostě vyrovnávají s prožitými traumaty a zbavují se napětí. Úkolem pečovatele tedy není pláč zastavit, protože se od okamžiku narození jedná o přirozenou potřebu.

Je velmi užitečné chápat, jak léčivé účinky pláče a záchvaty vzteku mají. Kromě toho, že dětem pláč umožňuje vyrovnat se s následky traumatu a zbavit se stresu, může také jeho láskyplné přijetí ze strany pečovatelské osoby sehrát klíčovou roli v předcházení různým disciplinárním problémům a destruktivnímu (násilnému) chování vůči ostatním, stejně jako snížit hyperaktivitu. Pláč může navíc posílit fyzické a emoční zdraví, schopnost udržet pozornost a schopnost učit se. Tento přístup má další výhodu v tom, že pomáhá řešit problémy se spánkem, aniž by dítě bylo ignorováno. A konečně, láskyplné naslouchání dětem, když potřebují plakat, posiluje vzájemný vztah dětí a dospělých.

Mým cílem při psaní této knihy bylo pomoci rodičům a dalším lidem pracujícím s malými dětmi pochopit a správně interpretovat dětský pláč a záchvaty vzteku a reagovat na ně způsobem, který nejlépe podpoří optimální vývoj dítěte. Jsou zde popsány zdroje stresu, které potřebu pláče vyvolávají, spolu se způsoby, jakými dospělí lidé dětský pláč potlačují, a zároveň uvádím různé láskyplné postupy, jak dítěti umožnit zbavit se pomocí pláče bolestivých emocí. Informace zde uvedené pocházejí z mnoha různých pramenů, od psychologických, biochemických, fyziologických studií přes studie prováděné napříč kulturami až po osobní zkušenosti rodičů a učitelů.

U dospělých vyvolávají dětský pláč a slzy intenzivní pocity. Při jednom průzkumu prováděném ve Spojených státech mezi mladými matkami byly matky požádány, aby popsaly své pocity ve chvílích, kdy se jim nedařilo

utišit svá plačící nemluvnata. Mezi nejčastěji zmiňované emoce patřila zlost, strach, úzkost, nedostatečná láskyplnost, rozčilenost nebo zmatek. Velká část z nich si příliš nevěřila. Některé dokonce pocitovaly vůči svým dětem značné nepřátelství.² Podobná zjištění přinesla i studie matek v Anglii a Austrálii. Až 80 % matek, jejichž miminka plakala déle než obvykle, se cítilo velmi skllesle, a polovina z nich dokonce měla velkou chuť dítě uhodit.³

Ve světle těchto zjištění není nijak překvapující, že zneužívání dětí často souvisí právě s pláčem.⁴ V průzkumu zabývajícím se bitými dětmi 80 % rodičů uvedlo, že v nich násilnické chování vyvolal neustávající pláč dítěte.⁵ Dětský pláč nebo záchvaty vzteku často rodiče špatně snášejí i poté, co dítě dosáhne jednoho roku věku, obzvláště tehdy, pokud pláč nemá žádnou zjevnou příčinu, nebo pokud se reakce dítěte zdá nepřiměřená události, která se jeví jako příčina. Někteří rodiče v takových chvílích pocítují silnou touhu dítě potrestat.

Rodiče, učitelé a pečovatelé potřebují dostat správné informace, podporu a konstruktivní rady, jak s výbuchy emocí u dětí zacházet. Všechny tyto faktory totiž významně přispívají ke snížení počtu zneužívaných dětí a k harmoničtějšimu soužití v rodinách, školkách a školách.

Tato kniha je rozdělena do čtyř částí. První část vysvětluje, proč jsou pláč a záchvaty vzteku tak zásadní pro úspěšné odbourání stresu. Pojednává o výsledcích mnoha studií zkoumajících blahodárné psychologické a fyziologické účinky pláče, o způsobech, jakými je pláč využíván při dětské terapii, a o rozdílech v pláči mezi muži a ženami. Rámcově také popisuje, jakými způsoby je pláč potlačován a co to jsou takzvané kontrolní mechanismy.

Druhá část rozebírá pláč u dětí mladších jednoho roku věku.

Třetí část se zabývá pláčem u dětí mezi jedním rokem a osmi lety věku.

Ve čtvrté části uvádím některé praktické způsoby, zdůrazňuji, jak aplikovat popsané postupy a principy, a poukazuji na to, jak zásadní je vytvořit pro děti ovzduší citového bezpečí. Věnuji se zde i pocitům, které v dospělých dětský pláč a záchvaty vzteku vyvolávají, a jak s takovými pocity naložit, aby byl dětský pláč snesitelnější. Dále jsem zde zahrнула zkušenosti rodičů, kteří se rozhodli tento přístup aplikovat, a odpovědi na nejčastější otázky rodičů a učitelů, navštěvujících mé workshopy. Na závěr knihy jsem pro odborníky pracující s rodiči přidala rady, jak nejlépe rodičům poskytovat podporu.

Doufám, že poznatky v této knize pomohou lidem lépe rozumět dětem a sobě samým, díky čemuž bude svět o něco šťastnější a klidnější.

SHRNUTÍ HLAVNÍCH MYŠLENEK

1. Všechny děti občas zažívají stres, nezávisle na tom, jak milující mají rodiče. Pláč plní důležitou roli v tom smyslu, že nabízí způsob, jak se stresu zbavit, a podporuje léčebné mechanismy.
2. Dospělí se často snaží dětský pláč potlačit, protože nerozumí jeho skutečné funkci a protože v nich vyvolává vzpomínky na jejich vlastní nevyřešenou potřebu pláče a nahromaděný stres. Potlačování pláče se tak předává z generace na generaci.
3. Děti se tváří v tvář prostředí, které se k pláči staví odmítavě, učí pláč potlačovat pomocí různých zažitých vzorců chování.
4. Důsledkem tohoto potlačování pláče jsou citové a behaviorální problémy, neschopnost dětí zcela využít vlastní potenciál a později i onemocnění spojená se stresem.
5. Tyto negativní dopady se dají zvrátit, pokud si dospělí začnou uvědomovat blahodárné účinky pláče, překonají své vlastní vnitřní citové zábrany a poskytnou dětem ono emoční bezpečí, které je pro pláč a vyrovnání se se stresem nezbytné.

Jak se děti zbavují stresu

Pro správné pochopení pláče a stresu je třeba si uvědomovat, s jakými druhy stresu se děti musí v životě vypořádávat. „Stres“ je dnes velmi oblíbené slovo, protože se všichni občas cítíme vystresovaně. Často přitom ale zapomínáme, že i miminka a děti stres prožívají.

Fyziologie definuje stres jako cokoliv, co narušuje normální stav těla. Tím se rozumí stav, kdy tělo odpočívá a neděje se nic neobvyklého ani nebezpečného. Obvykle je tento stav nazýván „homeostáze“, což doslova znamená, že vše „zůstává stejné“. Stres je tedy cokoliv, co tuto homeostázi narušuje.

Stres je způsobován událostmi, kterým se říká „stresory“ a kterých existují dva druhy: fyzické a psychologické. Fyzický stres je způsoben stresory, které v sobě zahrnují například fyzické tělesné zranění, kupříkladu zlomenou paži nebo pořezaný prst. Do této kategorie spadají i stresory způsobené prostředím, například hladomor.

Psychologický (nebo také emoční) stres je způsoben takovými stresory, jako jsou například finanční těžkosti, konflikt s partnerem nebo nadcházející zkouška. Zdroje psychologického stresu pro děti se poměrně zásadně liší od zdrojů stresu pro dospělé. Během svých workshopů často vybízím účastníky, aby se zamysleli nad možnými zdroji stresu pro děti. Ty hlavní jsou zmíněny níže. Tyto zážitky v dětech vyvolávají pocity hrůzy, úzkosti, zmatku, frustrace, hněvu, zrady, smutku nebo zklamání.

HLAVNÍ ZDROJE STRESU PRO MIMINKA A MALÉ DĚTI

- **Úmyslně způsobená zranění** (zranění způsobená druhými)
 - Fyzické, pohlavní, slovní nebo citové zneužívání
 - Neuctivé zacházení (například urážky nebo lži)
 - Autoritářské zacházení (včetně veškerých trestů)
 - Tlak na výkon, učení nebo soutěživost
 - Nepřiměřeně vysoká očekávání dospělých
 - Potlačování nebo odmítání bolestných pocitů
 - Láska nebo pozornost podmíněná chováním dítěte
 - Rasismus, sexismus
- **Neúmyslně způsobená zranění** (nenaplněné potřeby)
 - Fyzické nebo citové zanedbávání
 - Nedostatečný fyzický kontakt (nedostatek chování v náručí)
 - Zdlouhavé naplňování potřeb nebo jejich nesprávná interpretace
 - Nedostatek příležitosti k vytvoření citové vazby
 - Nedostatek pozornosti, empatie nebo citové dostupnosti
 - Nedostatek podnětů
 - Nedostatek samostatnosti
 - Nenaplněné sliby
 - Nedostatek informací, nezodpovězené otázky
- **Zranění pramenící z dané situace** (zranění nepřímo či nepřímo způsobená životními podmínkami)
 - Prenatální nebo porodní trauma
 - Nemoci, zranění, medicínské zákroky
 - Trvalá ztráta citové vazby (z důvodu separace nebo úmrtí)
 - Krátkodobá separace (záleží na věku dítěte)
 - Zahlcení podněty
 - Vývojové frustrace a obavy
 - Nezbytná omezení
 - Velké změny (např. nový sourozenec, stěhování, začátek školní docházky)
 - Stres rodičů (např. úzkost, žal, hněv, onemocnění)
 - Rodičovské konflikty, separace nebo rozvod

Alkoholismus nebo drogová závislost rodičů
 Nefunkční rodina
 Přírodní katastrofy (např. požáry, povodně, zemětřesení)
 Vystavení násilí (v běžném životě nebo v médiích)
 Jiné události vyvolávající strach
 Nečekané události nebo události způsobující zklamání
 Konflikty se sourozenci nebo s ostatními dětmi

Ideální by bylo stres, kterému je dítě vystaveno, co nejvíce omezit. To ale není jednoduché, protože zdroje stresu nemusí být vždy na první pohled zřejmé. Některé děti jsou citlivější než jiné, a tatáž událost, například drobná změna v denním režimu, může jedno dítě vyvést zcela z míry, zatímco na jiné nebude mít sebemenší vliv. Je třeba, aby si dospělí byli vědomi myšlenkových pochodů, pocitů a potřeb každého dítěte a snažili se pro ně život udělat co nejpříjemnějším a nejsrozumitelnějším.

Je také důležité mít na paměti, že některé druhy stresu jsou nevyhnutelné. Nemůžete dítě chránit před životem jako takovým, a učení a dospívání s sebou vždy nějakou tu bolest a frustraci nesou. Po narození svého prvního dítěte jsem měla za to, že je mou povinností mého synka chránit před vším špatným na světě. Přestože to do jisté míry dává smysl, brzy mi došlo, že je toto předsevzetí zcela nerealistické a že bych se při snaze mu dostat velmi brzy vyčerpala. Můj úkol coby matky nespočíval nutně v ochraně mých dětí před veškerou bolestí, těžkostmi nebo frustracemi, ale spíš v tom, jak děti naučit vypořádat se s pocity, které tyto zážitky vyvolávají.

Děti se našťástí se stresem umí vypořádat velmi dobře, a to pomocí čtyř základních mechanismů: mluvením, symbolickou hrou, smíchem a pláčem a záchvaty vzteku.

Mluvení

Nachází-li se poblíž někdo ochotný naslouchat, děti začnou mluvit o tom, co je trápí. Dospělí dělají totéž. Každý cítí potřebu vypovídat se z nějaké traumatické události a všichni potřebujeme, aby nám někdo naslouchal.

Čím mladší nicméně dítě je, tím méně pravděpodobné je, že si za způsob, jak se zbavit stresu, zvolí právě mluvení, a u nemluvnat je tato metoda ze zjevných důvodů zcela nedostupná.

Symbolická hra

Symbolická hra se objevuje zhruba kolem dvou let věku.¹ Děti během ní znovu prožívají scény ze skutečného života za pomoci hraček a dalších pomůček. Čím je dítě starší, tím se hra stává komplexnější.

Děti se často pomocí symbolické hry vyrovnávají s konkrétními traumatickými zážitky. Pokud měl například tatínek malého chlapečka vážnou autonehodu, kvůli níž byl hospitalizován, je možné, že si dítě bude hrát s autíčky a předstírat přitom autonehodu ve snaze si zážitek znovu přehrát, porozumět mu a vstřebat jej.

Dítěti, které prožilo nějaké trauma, velmi pomůže, když mu nějaký dospělý věnuje pozornost, vyslechne je, dá mu najevo soucit a pochopení a vezme na vědomí jeho pocity. Význam symbolické hry pro terapii je znán již několik desetiletí a mnoho dětských terapeutů používá terapii hrou, aby dětem pomohli vypořádat se s traumatem a strachem, hněvem a žalem z onoho traumatu pramenícími.²

Smích

Smích jako prostředek ke zvládnutí stresu se začíná objevovat kolem pěti let věku. Děti používají smích především k vypořádání se se strachem, úzkostmi nebo pocity zahanbení. Hra „na jukanou“ může například být terapeuticky použita u miminek ve snaze pomoci jim překonat strach ze separace. Miminko se rozesměje, jakmile se dospělý znovu objeví, a zbaví se tak napětí pramenícího ze separační úzkosti. Hra „na jukanou“ je nejefektivnější u dětí starších šesti měsíců věku, což je doba, kdy se separační úzkost začíná objevovat.

Bylo zjištěno, že smích je tělu velmi prospěšný a má na ně pozitivní fyziologické účinky.³ Tento důležitý léčivý mechanismus dospělí většinou snášejí dobře, přestože většina lidí smích za druh terapie nepovažuje.

Pláč a záchvaty vzteku

Pláč a záchvaty vzteku jsou již od narození důležitými mechanismy sloužícími k odplavení stresu. Pro dítě je pláč zcela přirozenou reakcí na jakýkoli druh prožitě citové bolesti. Pokud se dítěti například rozbije jeho oblíbená panenka, spontánně se rozpláče. Tento pláč je důležitým a zdravým způsobem, jak se zbavit napětí, a má příznivé psychologické a fyziologické účinky. Mnozí lidé si to uvědomují a jsou v takovéto situaci připraveni plačícímu dítěti poskytnout lásku a podporu.

Některé situace jsou složitější. Někdy dítě dostane záchvat vzteku, protože mu není dovoleno dát si zmrzlinu, nebo se miminko několikrát za noc vzbudí s pláčem. Rodiče a učitelé většinou vítají rady, jak takové situace vnímat a jak s nimi naložit, a právě tomu se v této knize věnuji.

Vždy je možné, že dítě pláče, protože je něco bolí, a máte-li důvod se domnívat, že tomu tak je, doporučuji vyhledat lékaře.

Pláč také může značit závažný stres⁴ a důrazně doporučuji rodičům a učitelům, aby se vždy snažili všimnout si možných zdrojů stresu v životech dětí. Pláč je nicméně často považován za nežádoucí vedlejší produkt stresu a mnoho lidí se nesprávně domnívá, že by dítěti bylo lépe, kdyby jen přestalo plakat. Není tomu tak. Ať už dítě vystresovalo cokoli, *nebude se cítit lépe, dokud nedostane možnost plakat a vyvádět tak dlouho, jak potřebuje.*

Stres lze ventilovat i dalšími způsoby, například zíváním, třasem nebo pocením. Tyto projevy jsou o něco tišší a nenápadnější než smích a pláč, nejsou ovšem o nic méně důležité, a často smích i pláč doprovázejí.

Fyziologie stresu a pláče

Pláč má celou řadu blahodárných fyziologických účinků. K jejich plnému pochopení je důležité vědět, co se v našem těle během stresu odehrává.

Stresová reakce

Naše těla reagují na všechny typy stresorů stejně, ať už se jedná o stresory fyzické, například o zlomený palec u nohy, nebo psychologické, například o zprávu o vážném onemocnění blízkého přítele. Této fyziologické reakci na stres se říká „stresová reakce“ a jejím účelem je pomoci nám řešit jakoukoli náhlou krizi. V případě akutního fyzického nebezpečí nám může zachránit život. Pokud ovšem trvá delší dobu, jako například v případě dlouhodobého psychologického stresu, může mít tentýž mechanismus výrazně negativní dopady na zdraví a dokonce způsobovat různá onemocnění.

Pro ilustraci si zde ve zjednodušené podobě připomeňme, jak to celé funguje: Hypotalamus začne z mozku vysílat varovné signály, jejichž účelem je aktivovat dva hlavní cíle – sympatický nervový systém a hypofýzu.

Sympatický nervový systém pomáhá připravit tělo k akci tím, že vyvolá rozšíření zorniček, zvýšený puls a krevní tlak a nasměruje tok krve do svalů, pryč od zažívacích orgánů. Tato reakce je obecně známá jako „útok nebo útek“. Sympatický nervový systém komunikuje s různými tělesnými orgány pomocí dvou chemických látek, takzvaných katecholaminů – adrenalinu a noradrenalinu. Účinky adrenalinu pociťujeme například během velké úzkosti nebo velkého vzrušení – adrenalin způsobuje onen svíravý pocit kolem žaludku, který se v takových chvílích často dostavuje.

Hypofýza (neboli podvěsek mozkový) je během stresu také aktivována a začne produkovat jisté konkrétní hormony. Nejprve vypustí do krevního oběhu hormon jménem ACTH (adrenokortikotropní hormon). Ten v řádu minut aktivuje nadledvinky (jak už jméno naznačuje, jedná se o endokrinní žlázy umístěné nad ledvinami), a ty začnou produkovat hormony jménem glukokortikoidy. (Syntetickou verzí glukokortikoidů je například kortizon, který se v medicíně používá k potlačení zánětů.) Tyto hormony mají mnoho různých účinků po celém těle a všechny mají nějakým způsobem za úkol pomoci tělu vypořádat se s krizí. Hlavní funkce glukokortikoidů spočívá v mobilizování energetických zásob těla, aby mělo dostatek „paliva“ k pokrytí energetických nároků stresu.

Zvýšená hladina glukokortikoidů v krvi by normálně měla vést ke snížení množství ACTH produkovaného hypofýzou a tak zabránit příliš vysoké hladině ACTH v krevním oběhu. Prožívání dalších a dalších stresujících událostí může nicméně tento inhibiční mechanismus potlačit, a naopak stimulovat hypofýzu k produkování stále většího množství ACTH, což má za následek ještě vyšší vylučování glukokortikoidů. Prožívaný stres se obvykle měří pomocí zjišťování hladiny kortizolu, jednoho z glukokortikoidů.

Stresová reakce je velmi užitečná pro takové situace, jako je například prchání před šavlozubým tygrem. Stres, kterému byli vystavováni naši dávní předci, totiž pravděpodobně ve valné většině případů měl formu akutního fyzického ohrožení. Na jakékoli nebezpečí bylo třeba reagovat zvýšenou pozorností a bylo nutné mít v případě potřeby dost energie buď na útěk, nebo na sebeobranu.

Jak se vyvíjel náš neokortex, získali jsme postupně schopnost provádět složité myšlenkové pochody, mít představivost, pociťovat lásku, soucit a uvědomovat si okolní svět. Zároveň jsme se ovšem také stali náchylnými k emočnímu stresu, který říše zvířat nezná, jako je například žal, pocity viny a strach z budoucnosti. Naše zranitelnost vůči psychologickému stresu je ještě zvětšena naším dlouhým obdobím dospívání a závislosti na druhých během batolecích a dětských let.

Způsob, jakým naše těla reagují na stres, se ovšem nezměnil, a naše těla tak dodnes reagují na emoční stres stejně, jako by reagovala na náhlý střet se šavlozubým tygrem. Při prožívání silných emocí, jakými jsou například hrůza nebo hněv, je tak pro naše těla přirozené začít se rychle připravovat

na nadcházející velký energetický výdej. Ten ale není vždy přiměřenou reakcí na nastalou situaci, a taková stresová reakce je tedy zbytečná. Podobné scénáře mohou být někdy nepříjemné, například když se nám srdce rozbouší jako splašené před důležitým pohovorem.

To je ovšem jen malá část problému, protože stresová reakce může dlouhodobě mít škodlivé účinky sama o sobě a způsobovat celou řadu onemocnění spojovaných právě se stresem. Obě součásti stresové reakce (jak aktivace sympatického nervového systému, tak glukokortikoidy) totiž mohou přispět k rozvoji zdravotních potíží.

Opakovaná stimulace sympatického nervového systému může vést k chronicky zvýšenému krevnímu tlaku a ateroskleróze (kornatění tepen z důvodu tukových usazenin), a ty můžou potom mít dále za následek mrtvici či infarkt, jedny z nejčastějších příčin úmrtí především mužů.¹

Nadbytek glukokortikoidů způsobený stresem může také mít řadu negativních vedlejších účinků. Mezi ty méně závažné patří například podrážděnost, úzkostlivost a snížená schopnost koncentrace. Daleko vážnější je ovšem dopad, který mají glukokortikoidy na imunitní systém – významně jej totiž oslabují. Jedinci prožívající opakovaný nebo velký stres mají zvýšenou hladinu ACTH a glukokortikoidů v krvi, a u obou těchto faktorů byla prokázána souvislost se sníženou odolností vůči infekcím.² Kupříkladu dospělí, kterým v nedávné době zemřel partner, mívají oslabenou imunitní reakci.³ Stres také zvyšuje náchylnost k nakažlivým nemocem, jako jsou například respirační onemocnění, a k různým poruchám imunitního systému, jako je například roztroušená skleróza. Glukokortikoidy pramenící ze stresu mohou dokonce urychlit růst nádorů.⁴

Nadbytek glukokortikoidů může také poškodit část mozku jménem hipocampus, který je klíčový pro učení a paměť. Toto poškození může přispět k různým poruchám učení a urychlit proces stárnutí.⁵

Další negativní dopady těchto stresových hormonů spočívají ve zvýšeném riziku osteoporózy a cukrovky druhého typu. Je také možné, že oba mechanismy stresové reakce přispívají k tvorbě vředů, o nichž se ví, že souvisejí se stresem. Stres může navíc být příčinou různých poruch plodnosti, neboť může působit impotenci u mužů a brzdí ovulaci u žen.⁶

Některá z těchto onemocnění mívají často i genetické či environmentální příčiny, ale stres k jejich rozvoji často významnou měrou přispívá.

Fyziologie pláče

Bolestné pocity a stresem způsobená onemocnění jsou tak cenou, kterou někdy platíme za inteligenci, schopnost prožívat emoce a uvědomování si svého okolí. Jak to všechno souvisí s pláčem a záchvaty vzteku? *Je pravděpodobné, že se pláč a záchvaty vzteku, vyvolané stresem čistě emočního původu, vyvinuly jako adaptační mechanismus, jehož účelem je omezit negativní vedlejší účinky, které fyziologická stresová reakce má.* Tato teorie je v souladu s výsledky řady studií zabývajících se biochemickou a fyziologickou podstatou pláče.

V jedné studii zkoumající fyziologické změny, k nimž v organismu dochází během pláče, tak například vědci pustili studentkám univerzity smutný film. Ty, které plakaly, byly fyzicky aktivnější než ty, které neplakaly. Měly také rychlejší puls a vodivost kůže, což jsou obecné znaky fyziologické stimulace.⁷

Další studie zkoumaly fyziologické změny odehrávající se v těle po pláči. Lidé v těchto studiích procházeli specifickými druhy terapie, během kterých měli za úkol plakat a vztekat se, někdy i po dobu jedné hodiny či déle. Fyziologické hodnoty naměřené před a po těchto terapeutických sezeních ukázaly, že po těchto sezeních měli účastníci studie nižší krevní tlak, pomalejší tepovou frekvenci, nižší tělesnou teplotu a synchronizovanější mozkové vlny. Všechny uvedené jevy jsou obvykle považovány za známky relaxace. Kontrolní skupina měla za úkol po stejné dlouhou dobu usilovně fyzicky cvičit, a po uplynulé době jim byla provedena stejná fyziologická měření. Kontrolní skupina nicméně nevykazovala stejně vysoký stupeň relaxace jako skupina lidí, která podstupovala terapii pláčem.⁸

Pláč je tudíž stavem fyziologické stimulace a je následován hlubokým uvolněním. Jedná se o velmi efektivní způsob, jak uvolnit napětí a jak si přivodit nižší krevní tlak a zpomalit tepovou frekvenci. Je možné, že pláčem spotřebujeme část energie, která byla původně určena pro obranu vůči fyzickému nebezpečí, když se jí nemůžeme zbavit útekem nebo útokem, protože se v dané situaci nejedná o přiměřené reakce. Usedavý pláč a pořádný záchvat vzteku se tak vypořádají jak s aktivovaným sympatickým systémem, tak s vyplavenými glukokortikoidy.

Je zajímavé, že slovo „emoce“ (anglicky „emotion“) pochází z latinského slova *emovere*, které znamená pohyb, hýbat se. Slovo „pohnutí“, značící intenzivní emoce, ostatně k pohybu odkazuje také. To znamená, že náš prvotní instinkt je reagovat na intenzivní emoce fyzickou aktivitou. Děti jsou při pláči a záchvatech vzteku velmi fyzicky aktivní – do pláče většinou zapojí celé tělo, kopou a mávají rukama. Obě tyto činnosti představují velký výdej energie. Kdyby to bylo společensky přijatelné, je pravděpodobné, že bychom se my dospělí při pláči chovali stejně.

Kromě studií zabývajících se fyziologií pláče existují i velmi zajímavé studie zkoumající biochemickou podstatu lidských slz. William Frey, doktor biochemie z nemocnice Regions Hospital ve městě St. Paul v Minnesotě, například zkoumal chemické složení lidských slz,⁹ a to následujícím způsobem: pustil placeným dobrovolníkům smutný film, a pokud plakali, měli za úkol posbírat své slzy do zkumavky. (Představte si, že byste za pláč dokonce dostávali zaplacení!) Jednalo se o takzvané „slzy vyvolané emocemi“. Později od těch samých lidí posbíral „slzy vyvolané dráždivou látkou“ poté, co vdechovali výpary z čerstvě nakrájené cibule. Následně provedl chemickou analýzu obou vzorků slz a zjistil, že chemické složení slz vyvolaných emocemi se liší od složení slz vyvolaných podrážděním oka například cibulí. To znamená, že se při pláči v našem těle odehrává něco jedinečného.

Další bádání doktora Freye odhalila v obou druzích slz látky související se stresem. Jednou z těchto sloučenin byl hormon ACTH (který spouští produkci glukokortikoidů). Je tudíž možné, že proléváním slz se zbavujeme nadbytečného ACTH a dalších látek, které se do těla vyplavují následkem stresu, aby se v těle nehromadily. Pláč je tak v podstatě srovnatelný s vyměšováním, vydechováním, menstruováním a pocením, neboť všechny tyto procesy odvádějí z těla odpadní produkty.

Kromě ACTH objevil doktor Frey v slzách také katecholaminy, jako jsou například adrenalin a noradrenalin. (Tyto látky patří mezi chemické přenašeče, pomocí nichž sympatický nervový systém komunikuje se zbytkem těla a vyvolává tak například vyšší tepovou frekvenci, vyšší krevní tlak a větší tok krve do svalů.) Vylučování těchto hormonů formou slz tak omezuje dopad aktivace sympatického nervového systému na tělo. Dále v slzách objevil takzvaný leucin-enkefalin. Tato látka patří mezi endorfiny (látky po-

dobné opiátům, které si tělo vyrábí samo), které hrají během stresu důležitou roli.¹⁰

Obě tyto skupiny látek (katecholaminy a endorfiny) fungují v mozku jako neurotransmitery, což znamená, že pomáhají nervovým buňkám mezi sebou navzájem komunikovat. Tyto a další neurotransmitery ovlivňují naše momentální rozpoložení a určují, zda se budeme cítit spokojeně, nebo depresivně. Někteří psychiatři mají za to, že stresující či traumatizující zážitky z dětství mohou nastavení těchto neurotransmiterů výrazně pocuchat.¹¹ Je pravděpodobné, že by pláč mohl hrát klíčovou roli v opětovném nastolování zdraví prospěšné rovnováhy mezi těmito látkami, čímž by bez pomoci léků omezoval projev úzkosti či deprese.

Novorozenci obvykle při pláči neslíz, dokud nedosáhnou několika týdnů věku. Hodně se nicméně potí a také vydávají energii. K tomu, abychom byli schopni s určitostí říct, jaký vliv má pláč na lidi různých věkových skupin, by byl zapotřebí další výzkum.

Souvislost mezi pláčem a fyzickým zdravím objevilo hned několik studií. Jedna z nich například ukázala, že lidé, kteří pláčou častěji a kteří mají k pláči pozitivní přístup, bývají zdravější a mívají méně vředů a kolitid (zánětů střevní sliznice).¹² V další studii, zabývající se pacientkami s rakovinou prsu, vědci odhalili, že ženy, které volně vyjadřovaly hněv, strach a pocity deprese a viny, se dožívaly vyššího věku než ty, které tyto bolestné pocity potlačovaly.¹³ Existují i zdokumentované případy snížených projevů astmatu a vymizení kopřivky, když pacient začal plakat.¹⁴ Pláč pochopitelně nevyřeší všechno a nikdy by neměl nahradit patřičnou lékařskou péči. Ale léčení může výrazně prospět, když bude pacient podporován ve zbavování se bolestných emocí. Možná budou v budoucnosti osvětlení doktoři dávat pacientům toto doporučení pro zdravý život: „Jezte hodně ovoce a zeleniny, hodně cvičte a aspoň jednou za týden si pořádně zaplačte!“

Tyto různé oblasti výzkumu všechny naznačují, že je pláč blahodárný fyziologický proces, pomocí něhož se lidské bytosti vyrovnávají s emočním stresem. Pokud není nutné nebo přiměřeně reagovat na stres fyzicky, pomáhá pláč vypořádat se s různými následky aktivované stresové reakce na organismus. Lze jej považovat za přirozený opravný mechanismus, který tělu pomáhá vrátit se zpátky do rovnováhy. Pláč tedy není zbytečným vedlejším produktem stresu, ale důležitou součástí cyklu napětí a uvolnění.

Pokud na citový stres reagujeme pláčem, uvolňujeme energii, zbavujeme se napětí, snižujeme si krevní tlak a pomocí slz odplavujeme z těla stresové hormony a neurotransmitery, čímž znovu nastolujeme fyziologickou rovnováhu (homeostázi).

Blahodárný vliv pláče na psychiku

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

Pláč prospívá emočnímu zdraví

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Toto je pouze náhled elektronické knihy. Zakoupení její plné verze je možné v elektronickém obchodě společnosti eReading.