

Co říkají děti, než se naučí mluvit

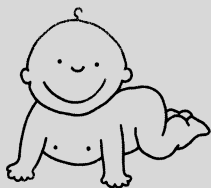
DEVĚT SIGNÁLŮ, JICHŽ NEMLUVŇATA UŽÍVAJÍ K VYJÁDŘENÍ SVÝCH POCITŮ

Paul C. Holinger, M.D., M.P.H.
Kalia Donerová



TRITON





Paul C. Holinger
a
Kalia Donerová

*Devět signálů,
jichž nemluvnata
užívají
k vyjádření
svých pocitů*



**Co říkají
děti,
než se
naučí
mluvit**



CO ŘÍKAJÍ DĚTI, NEŽ SE NAUČÍ MLUVIT

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

Autoři:

Paul C. Holinger

profesor psychiatrie v Rush-Presbyterian Medical Center and Faculty, psychoanalytik pro výcvik a supervizi v Chicagském institutu pro psychoanalýzu

Kalia Donerová

© 2003 by Paul C. Holinger, M. D., M. P. H., with Kalia Doner

Originally published by Simon & Schuster, Inc.

Translation © Alena Hnídková

© TRITON, 2005

Photographs © 2003 by Paul C. Holinger, Retrofile.com, Jeremy Sherer Oberle

Cover © Renata Ryšlavá

Vydalo Nakladatelství TRITON, Vykáňská 5,

100 00 Praha 10, www.triton-books.cz

ISBN 80-7254-634-1

*Věnováno,
samozřejmě,
Joni
a
Campellovi*

Kdybychom napřed věděli,
kde jsme a kam směřujeme,
dokázali bychom lépe posoudit,
co dělat a jak to dělat.
- ABRAHAM LINCOLN,
ŘEČ „NEJEDNOTNÝ PARLAMENT“, 1858

... jsme vždycky pomalí, máme-li připustit velké změny,
jejichž postup nevidíme.
- CHARLES DARWIN,
O původu druhů, 1859

„Z maléru, do kterého se nedostanete,
se pak nemusíte vyhrabávat!“
- HELEN C. BOYDENOVÁ,
DEERFIELDSKÁ AKADEMIE

Poděkování

JSEM HLUBOCE VDĚČNÝ NÁSLEDUJÍCÍM LIDEM, KTEŘÍ BYLI TAK LASKAVÍ, ŽE přečetli tento rukopis nebo jeho části. Jejich ohleduplné poznámky a podněty byly nedocenitelné. A tak ještě jednou díky Kim Colemanové, Lise Considineové, Donně a Michaelu DeCaignyovým, Marshe Fentonové, Michaelu Ferkolovi, Marlene Goodfriendové, Richardu a Tie Holingerovým, Philipu Linkemu, Melovi a Mary Marksovým, Alanovi a Claire Martinovým, Barbaře Minerové, Jill Simmons Muellerové, Philu a Mariette Orthovým, Karen Pierceové, Gary Rosenmutterovi, Paulu Rubinovi, K. O. Rutherfordovi, Meg Schneiderové, Joan Gately Shapirové, Tracy Sherrodové, Abigail Sivanové, Dianě Stevencové, Donovi a Nancy Tubesingovým, Nancy Vertové, účastníkům semináře o afektech v Chicagském institutu pro psychoanalýzu v roce 2002 (včetně Jamese Andersona, Alice Bernsteinové, Diany Deanové, Christine Kiefferové, Jackie Martonové a Franka Summerse) a členům fakultního semináře na oddělení psychiatrie v Rush-Presbyterian St. Luke's Medical Center. Jsem zvláště zavázán Donaldu Nathansonovi za to, jak mi pomohl s obsahem i s fotografiemi; Cherise Grantové, redaktorce nakladatelství Simone & Schuster, která byla v tolika ohledech nepostradatelná pro uskutečnění tohoto projektu; a Michele Mabbsově a Williamu Funchionovi, jejichž podrobná pomoc a podpora měly nedocenitelný význam.

Měl jsem obrovské štěstí, že mám tolik kolegů a přátel, kteří mi poskytli radu, podporu a poučení během let, kdy tato kniha vznikala. Chovám upřímnou vděčnost k Michaelu Baschovi, Helen Beiserové, Barbaře a Marku Bergerovým, Pam Cantorové, Barry Childressovi, Bertu Cohlerovi, Virginii Demosové, Stuartu Edelmanovi, Hanku Evansovi, Gail Faheyové, Jan Fawcettové, Robertu

Galatzer-Levy, Benu Garberovi, Arnoldu a Connie Goldbergovým, Roy R. Grinkerovi, Jr., Michaelu Groverovi, Miriam Gutmannové, Irvingu Harrisovi, Herbu Hendinovi, Georgi Higinsovi, Ann Kaplanové, Jerryemu Kavkovi a Knihovně Chicagského institutu pro psychoanalýzu, Elaine Klemenové, Charlesi Kligermanovi, Sue a Craigovi Manskeovým, Michaelu McConnellovi, Betty Meltonové, Amy a Danu Meyerovým, Jacku a Kerry Kelly Novickovým, Rogeru Oberleovi, Danovi a Margie Offerovým, účastníkům Úterních setkání pro dětskou psychoanalýzu, Susan Petersenové, Cynthii Pfefferové, Barrie Richmonové, Jackie Rivet-Riverové, Fredu Robbinsovi, Barbaře Rocahové, Henrymu Seidenbergovi, Lou Shapirové, Howardu Sudakovi, Samu Weissovi, Cliffu Wilkersonovi, Andymu a Susan Williamsovým, Edwardu a Glorii Wolpertovým, Glorie Woodové a Judy Zitoové.

Mnoho lidí mi při vývoji této knihy jedinečným způsobem pomohlo svou péčí, podporou a výukou. Vám všem velice děkuji. Byli to: Rita Andersonová, Mike a Susan Brownovi, Matt Bryant, rodina Cadeových, Ann Carrová, Joanna Changová, Rosa Corderová, Patricie Crylanová, Wendy Darnelleová, Andrea DeCooková, Jennifer DeLongová, Rachel Dobsonová, Tiffany Eganeová, Linda Feeneyová, Leila Fongová, Amy Fumagalliová, Pam Hagermanová, Hindsdalská veřejná knihovna, Carrie Hooperová, Arlene Jarzabová, Brooke Kellyová, Stephanie Kesslová, Betsy Klaricová, Mary Lee Larsenová, Susie Lebensorgerová, Madisonská základní škola (Hinsdale, Illinois), Heather McBethová, Erin McKeanová, Melinda McMahanová, David Matera, Kathy Mullerová, Julie O'Brienová, Auggy Porrecová, Susan Purserová, Cira Sanchezová, Mandy Satkampová, Nancy Schifová, Courtney Scukanecová, Mary Sparksová, Melissa Spencerová, Kerry Tumblesonová a Barbara Wilsonová.

Říká se, že jeden obrázek má cenu tisíce slov – a to asi obzvláště platí, když studujete nemluvnata a hrajete si s nimi! Za možnost fotografovat a použít obrázky jejich dětí bych rád poděkoval rodinám Clarkových, DeCaignyových, DeCookových, Meyerových, Richardsonových a Zookových. Jsem velmi vděčný Jeremy Sherer Oberleové za její originální uměleckou práci. Děkuji také Cambellovi za fotografickou pomoc i za jeho příspěvek k názvu knihy.

Vůči svým pacientům, mladým i starým, pociťuji obrovský dluh. Jejich odvaha a ochota spolupracovat se mnou při tom, když se pustili do křížku se svými aspiracemi a obavami, mi dopřála nezměrné poučení a naplnění.

Regině Ryanové, své agentce, která od počátku věřila v tento projekt a byla jeho dovednou navigátorkou, jsem obzvláště zavázán. Její nadšení pro věc, a její povzbuzování a vytrvalost byly pro dokončení této knihy nepostradatelné.

Nejhlubší vděčnost cítím ke Kalii – pravému slovotepci, kolegyni a přítelkyni. Její trpělivost, energie, moudrost, dobrá nálada, její ochota učit se a učit druhé – všechny tyto vlastnosti a mnohé další se objevily na dráze tohoto podnikání a získaly jí mou nehynoucí přízeň.

Jsem také obzvláště vděčný Cindy Wiertelové, prezidentce ABS Services. Její neochvějná loajalita, ochota a schopnost pustit se do nových a rozmanitých úkolů, trpělivá povaha tváří v tvář těžké práci, a její logistické dovednosti byly pravým požehnáním.

Mé ženě Joni a synu Campbellovi náleží upřímná chvála a láska. Vy dva jste umožnili existenci této knihy. Nemohu Vám dost poděkovat.

Paul C. Holinger, M.D.
Chicago, Illinois

Obsah

ÚVOD

Mé putování: Na cestě k výchově šťastných,
schopných a zodpovědných dětí 13

1. ČÁST

Jak porozumět vašemu nemluvněti... i vám 19

1 Vítejte v miminkovském světě 21

2 Základ pocitů: Devět základních signálů 27

3 Jak reagovat na signály vašeho děťátka:
Pět klíčů 33

4 Reagování na signály, když děťátko roste:
Sledujeme, jak se slovník stává složitějším 47

5 Rozvíjení kompatibility (slučitelnosti, snášenlivosti):
Jak pochopení signálů pomáhá vám i vašemu dítěti,
abyste spolu dobře vycházeli 55

6 Jak povzbuzovat hravost 63

7 „Chci být jako ty, maminko a tatínku!“
Jak a proč se děti identifikují s rodiči 69

8 Jak budovat v dítěti sebeúctu 79

9 Vypnout automatického rodičovského pilota...:
Musíme identifikovat své představy o tom, jakou být
maminkou či tatínkem, a vypořádat se s nimi. 87

10 ...a stát se zasvěceným rodičem:
Jak poznávat naše dítě 101

2. ČÁST	Signály	109
	<i>Signály radosti:</i>	111
11	Zájem	113
12	Potěšení	127
13	Překvapení	135
	<i>Signály volání o pomoc:</i>	141
14	Tíseň	143
15	Hněv	153
16	Strach	163
17	Zahanbení	171
18	Znechucení a averze vůči nepříjemnému pachu	181
19	Nad rámec signálů: Když se objeví řeč a signály se převedou do slov	187
20	Úvahy o kázni a hranicích	199
Závěr	Jak vaše dítě roste...	207
Dodatky	Průvodce k získání hlubšího vhledu	209
	Grafy	216
	Prameny	217
Rejstřík		223

Úvod

Mé putování: Na cestě k výchově šťastných, schopných a zodpovědných dětí

Lidské bytosti se rodí vybaveny sadou signálů. Běžný výzkum svědčí o tom, že existuje devět vrozených signálů, které znamenají: zájem, potěšení, překvapení, nesnáze, hněv, strach, stud, znechucení (jako reakce na nedobrou chuť) a averzi vůči zápachu. To jsou naše nejranější pocity. Časem se tyto signály navzájem kombinují a navazují na zkušenost, aby utvářely náš komplexní citový život. Když porozumíme těmto signálům a tomu, jak fungují, může to pro nás a naše děti znamenat obrovský rozdíl. A o tom vlastně tato kniha je.

Rád bych se představil a popsal, jak se to stalo, že jsem se začal zajímat o oblast dětského vývoje. Jsem lékař a specializuji se na psychiatrii a psychoanalýzu. Mám rád sporty, rád se učím a – co je nejdůležitější – jsem otcem desetiletého chlapce. Myslím, že je velmi důležité pomoci rodičům, aby pochopili své děti a umožnili jim, aby mohly plně rozvinout svůj potenciál jako šťastné, schopné a zodpovědné lidské bytosti.

Už od raného věku se zajímám o psychologii – částečně proto, že jsem měl jako dítě dojem, že moji rodiče, i když to se mnou myslí dobře, nerozumějí tomu, co cítím. Když jsem zamířil na vysokou školu, věděl jsem, že chci studovat psychologii a pak pokračovat na medicínu a stát se psychiatrem. Psychoanalytický výcvik jsem získal v Chicagu a pak jsem šel studovat psychiatrickou epidemiologii – studium výskytu a rozložení duševních poruch – na Harvardskou univerzitu a na školu veřejného zdraví do Bostonu. Během pobytu v Bostonu

mne začala fascinovat spíš myšlenka prevence, než jen léčení emocionálních problémů. Námět prevence emocionálních zmatků ve mně ještě zesílil, když jsem začal zabývat léčbou adolescentů a provádět výzkum násilí a sebevražd u dospívajících. Ale byl tu ještě jeden dílek do skládky. Vrátil jsem se do Chicaga, abych si tam zařídil praxi a prodělal výcvik v psychoanalýze dětí a dospělých. Chtěl jsem skutečně do hloubky pochopit citový život dětí a dospělých a využít tohoto porozumění k tomu, abych lépe pomáhal pacientům.

Od té doby pracuji s dětskými i s dospělými pacienty. Někteří pacienti vyžadují dokonce až pět sezení týdně. Zjistil jsem, že tento typ intenzivní práce umožňuje pacientům, aby sami sebe pochopili a dělali pokroky, jaké žádný jiný druh léčby neposkytuje. Přesto jsem ale zůstal zaměřený na prevenci citového strádání. Ptal jsem se sám sebe: „Co by se asi stalo, kdybych tak viděl Erika (pěťadvacetiletého pacienta), když mu bylo pět, a pracoval s ním a jeho rodiči už tenkrát?“ „Co by tak asi bylo, kdyby mne byli navštívili Margiini rodiče (Margie byla má pětatřicetiletá pacientka, s níž jsem po sedm let čtyřikrát týdně pracoval s velmi dobrými výsledky) v době, kdy byla ještě nemluvně?“ Mohli být Erik a Margie ušetřeni té bolesti, s níž se potýkali v dospívání a dospělosti?

Kladl jsem si otázku, jak se utváří osobnost. Ptal jsem se, jak přispívají vrozené vlastnosti jedince k jeho emocionálnímu vývoji a jakou roli hraje prostředí – rodiče, pečovatelé a celý sociální kontext – při vzniku emocionálních problémů později v životě. Myslel jsem si, že nestačí pomáhat jen ztrápeným rodinám a dětem, ne proto, že by se jim nedalo pomoci (naopak, pokud jde o kvalitu života, mohou udělat obrovský pokrok), ale proto, že jsem v první řadě cítil nutnost najít způsob, jak vzniku problémů od samého počátku předcházet. Často se mi vybavovala slova Helen C. Boydenové, skvělé a moudré ženy, která mě na střední škole učila chemii. Říkávala nám: „Z maléru, do kterého se nedostanete, se pak nemusíte vyhrabávat!“

V oblasti psychiatrie a psychoanalýzy se dosáhlo pozoruhodných úspěchů. Podle mého názoru jsme však zcela neuspěli ve dvou oblastech. Za prvé jsme se dost nesoustředili na prevenci a za druhé jsme neodvedli moc dobrou práci v tom, že jsme nesdělili veřejnosti příliš mnoho z toho, co je o vývoji dítěte známo. Když mluvím o prevenci emocionálních problémů, míním tím konflikty, deprese a úzkosti, které mohou být důsledkem neporozumění a nedostatečného ovládnutí pocitů; nemám tu na mysli závažná psychotická onemocnění s biologickými komponentami, jako je schizofrenie nebo bipolární porucha, ačkoli pochopení těch nejranějších pocitů může v těchto případech rovněž pomoci. Doufám, že kolegové v mé profesi ocení, že se pokouším vyjádřit různé

charakteristické znaky preverbálního pocitového světa nemluvněte a toho, kdo o něj pečuje, a také otázky regulace napětí, které v něm je obsaženo.

Výzkum a rozmanité klinické postupy nám ve dvacátém století poskytly naději, že existuje nejen léčení některých aspektů emocionálních problémů, ale že je možná i jejich prevence. Ponořil jsem se do údajů a teorií o tom, jak se emoce u dětí vyvíjejí a jak děti sdělují své nejranější pocity. Mnoho výzkumných pracovníků, jako třeba Ainsworth, Bowlby, Demosová, Emde, Greenspan, Lichtenberg, Main, Panksepp, Plutchik, Schore, Spitz a Stern, učinilo výrazný průlom do chápání dětského vývoje a do neurobiologie lidských emocí. Kliničtí lékaři, jako Basch, Freud, Gedo, Goldberg, Kernberg, Kohut, Modell a Winnicott, udělali významný pokrok v léčbě emocionálních problémů u dětí a dospělých. Nakonec závěry této práce jsou založeny na pěti základních pramenech údajů: na klinické práci s dospělými a dětmi, na studování nemluvnat, na výzkumu evoluce, na zkoumání mozku a na nálezech a zjištěních o včasných intervenčních a preventivních programech.

Studium lidských emocí je mimořádně komplexní a existuje v něm mnoho úhlů pohledu, teorií a údajů (viz např. Plutchikovu *Psychologii a biologii emocí* a Pankseppovu *Afektivní neurovědu*, které jsou uvedené v seznamu literatury). Já se však v celé této knize soustředím na tři vědce a jejich dílo. Ti tři totiž obzvláště ovlivnili mou snahu pomoci rodičům vychovat šťastné, schopné a zodpovědné děti.

První vědec je Silvan Tomkins. Tomkins vytvořil čtyřsvazkové dílo s názvem *Affect Imagery Consciousness (Uvědomování afektivních představ)*, které představuje rozsáhlé zkoumání emocionálního života. Tomkins a jeho kolegové Emos, Ekman, Izard a Nathanson vycházeli z Darwinova díla (např. *O původu druhů, Výraz emocí u člověka a u zvířat*) a zkoumali zděděnou povahu a vývoj lidských emocí. Dospěli k závěru, že se všichni lidé už rodí s biologickými reakcemi na podněty (s pocity nebo signály), které pak zajišťují i komunikaci i motivaci, navzájem spolu reagují, kombinují se se zkušeností a předurčují, jak jednáme.

Daniel Stern, odborník na výzkum kojenců, představuje další podstatné ovlivnění mé práce. Jeho kniha *Interpersonální svět nemluvněte* z roku 1985 je dnes už klasika, která změnila celkový pohled na rané dětství. Stern kladl důraz na to, že kojenci mají už od těch nejranějších okamžiků života významné sociální interakce neboli vzájemné působení. Prokázal, že na pozitivní vývoj emocionálního života dětí má hluboký vliv to, jak rodiče své děti už v raných fázích života hodnotí, jak na ně reagují a jak jsou směrem k nim naladěni.

A konečně – to, co podstatně ovlivnilo mé myšlení, byla práce Alexandera Meltzoffa. Meltzoff a ostatní stavěli na dřívějším díle Darwina a Freuda a stu-

dovali sklony kojenců identifikovat se s důležitými lidmi v jejich životě a napodobovat je. Tyto komplexní výzkumné studie nám pomáhají pochopit vědomé i nevědomé cesty, jimiž se děti postupně začínají svým rodičům podobat, nebo se od nich lišit.

Během té doby, kdy jsem zkoumal emoce u kojenců a větších dětí, se mé ženě a mně narodil syn. Jak jsem tak trávil hodně času s jinými rodiči a jejich dětmi, zjistil jsem, že nápady a myšlenky těchto výzkumných a klinických pracovníků dávají v praxi smysl. Zdálo se, že všechny tyto informace potvrzují, že emocionální povaha dítěte – ať už je důvěřivá, zvědavá, optimistická, milující a plná sebedůvěry, nebo naopak podezíravá, pesimistická a obranná – se utváří prostřednictvím celé vzájemně provázané sítě vlivů, složených dohromady z vrozených vloh dítěte, z jeho raných kontaktů s rodiči a později z dalších prožitků a vývojových procesů. Nejpozoruhodnější z toho všeho však bylo to, že jsem si sám uvědomil, že pochopení oněch devíti signálů může případně znamenat pozitivní rozdíl v rozvoji emocionálního života dítěte.

V práci jsem viděl, že zaměření na signály kojence může přinést docela pozoruhodné výsledky. Vzpomínám si na manželský pár, který potlačoval vyjádření strachu, úzkosti a vzteku u své pětileté dcery. Vytvořili v ní pocit, že je hrozná dítě, když vůbec nějakou zlost pociťuje, a tím ji přiměli, aby se za tyto pocity styděla a utlumila je. Výsledkem bylo, že jejich dcerka začala mít zábrany a začala být dost obsedantní a nesmělá. Byl bych jim mohl předepsat nějakou medikaci, ale myslel jsem si, že nakonec nejvíc pomůže, když budu s jejími rodiči a s ní mluvit a pokusím se pochopit její myšlenky a pocity. A tak jsem se snažil rodičům pomoci, aby si uvědomili a dokázali ocenit, že známky úzkosti a zlosti u jejich dítěte jsou přirozené a vrozené reakce, pevně uložené v mozku, a že tyto signály jsou potřebné k tomu, aby jim sdělily jistou informaci. Po jisté době už rodiče dokázali lépe připustit a dokonce i podporovat vyjadřování těchto známek či signálů u své dcery. To, že rodiče správně hodnotili a potvrzovali signály ze strany dítěte a že se učili, jak na ně přiměřeně reagovat, snížilo úzkost dítěte – a nakonec i úzkost rodičů. A holčička reagovala na tento způsob zacházení docela dobře.

Zdá se, že tyto úvahy o signálech a projevech pocitů také dobře fungují u takzvaných vysoce rizikových rodin, tedy rodin, jejichž děti jsou ve významném nebezpečí, že se u nich vyvine nějaká emoční porucha pod vlivem chudoby, špatné výchovy a toho, že jejich rodiče nedostatečně chápou, jak se mají vychovávat děti. David Olds a jeho kolegové v Coloradu vyvinuli brilantní a úspěšné strategie intervence a prevence v raném věku. Tyto strategie se soustřeďují na pochopení pocitů a na jejich regulování.

Podobně Deborah Grossová a její kolegyně v Chicagu zkoumali malé děti, ohrožené tím, že se u nich vyvinou poruchy chování a sociální problémy. Dospěli k závěru, že když se rodičům pomůže, aby porozuměli vývoji dítěte a jeho pocitům, významně to sníží počet dětí, u nichž se tyto problémy vyvinou, když je srovnáme s rodinami, jimž se takovéto pomoci nedostalo.

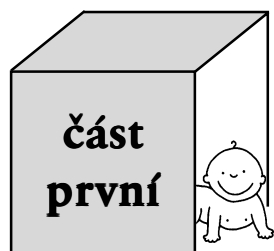
A pak jsem v průběhu času zjistil, že teorie o signálech a pocitech fungují nejen u rizikových pacientů a ohrožených dětí, ale i u dětí a rodičů v každodenním běžném životě. Když budete u svého dítěte na maximum stupňovat pozitivní pocity, jako jsou signály zájmu a radosti, a dovolíte mu, aby vyjádřilo navenek signály úzkosti, vzteku, strachu a studu, a pak se postaráte o to, co ty negativní pocity způsobuje, budete mít šťastnější a zdravější dítě – i rodiče.

V první části této knihy se podíváme, jak se děti rodí s vrozenou schopností vyjádřit své pocity za použití preverbálního komunikačního systému devíti různých projevů nebo signálů. Prozkoumáme zde také, jak okolní prostředí ovlivňuje pocity dítěte a vyjádření těchto signálů. Potom vás v naší knize požádáme, abyste si v klidu a vlastním tempem prozkoumali sami sebe – jakožto rodiče, nebo jiné osoby, které o dítě pečují. Budete mít příležitost zapřemýšlet nad tím, kdo vy sami vlastně jste po stránce emocionální a intelektuální, a také příležitost pochopit, jak můžete ovlivnit způsob, jímž se vyvíjí vaše dítě.

Druhá část knihy do detailů vysvětluje každý z devíti projevů pocitů a probírá způsoby, jimiž mohou rodiče a jiní, kdo o dítě pečují, moudře a přiměřeně na tyto signály reagovat.

Mám dojem, že každý z nás, každý rodič a pečovatel – ti, kdož jsme celkem klidní, i ti, kdo jsme poněkud zmatení, ti, kteří už mají tři děti, od nichž se mohli učit, i ti kteří vítají na svět své první miminko – každý může mít prospěch z toho, že porozumí těmto devíti citům čili afektům. A stejně to může prospět i dětem. Právě těch prvních čtyřiaadvacet měsíců života je tou dobou, kdy se základna vědomostí vašeho dítěte rozšiřuje milovými kroky, a je to i doba, kdy se stejně tak rozšiřuje i ta vaše.

Ale tato kniha je něco víc, než jen kniha o kojeneckém věku. Zaměřuje se na devět vrozených signálů, na vývoj citového života od zárodku, a na interakci s prostředím během let před rozvinutím slovního dorozumívání. Přesto má devět zde zkoumaných afektů a emocionálních vzorců svůj význam pro vás i vaše dítě i později – v batolecím věku, pozdním dětství, adolescenci a dospělosti. Je dokonce možné, že najednou zjistíte, že chápete víc ze svého vlastního vnitřního života a z psychologické dynamiky. Rodičovství je také vývojové stadium lidského života. Učíte se konáním, a toto konání navěky mění vás a vaše dítě.



***Jak porozumět
vašemu nemluvněti...
i vám***

Vítejte v miminkovském světě



Dědičnost (to, co je nám vrozené) i výchova, oba dva faktory hrají roli v celém lidském chování. Také emoce jsou zároveň produktem našeho vývoje – zejména jejich fyziologické projevy a jejich vyjádření navenek – i produktem toho, co jsme se naučili – zde se to týká hlavně pokusů o zvládnutí našich emocí, dále našich postojů k citům, a způsobů jejich verbálního vyjádření.

Paul Ekman, editor, v předmluvě
ke knize Charlese Darwina
Výraz emocí u člověka a u zvířat

NOVOROZENCI JINÝCH LIDÍ NÁM MOHOU PŘIPADAT JAKO PASIVNÍ, MALÉ BOCHNÍČKY CHLEBA – hezky vonící a příjemné na dotek, ale hlavně jako něco, co si ještě tak povozíme v kočárku. Když pak ale máte své vlastní miminko, zjistíte velice rychle, že jsou to velmi náruživí a složití človičci plní života. Už v tom nejtěplejším věku s ohromnou vervou přímo hltají smyslové podněty a informace ze světa kolem sebe.

Miminka jsou bytosti společenské – nejen, že druhé potřebují k tomu, aby je udržovali naživu, ale interakci s lidmi také chtějí a radují se z ní. Od nejranějších dnů a týdnů vnímají svými smysly a reagují na lidi kolem sebe. Uznávám, že se jejich vnější svět zpočátku jeví docela malý – dětská postýlka, pokoj, kojící nádrž, pár kolébajících paží – ale to jen zvyšuje vliv osob, které tento malý vesmír obývají – vliv mamky a taťky a jiných prvotních poskytovatelů péče.

Všechno ve vás, v rodičích kojence, může mít dopad na to, co z vašeho dítěte vyroste - vaše nálada, expresivita, tón hlasu, vaše vnímavost a ochota reagovat, váš zájem a hladina vaší úzkosti. Dítě si osvojuje komunikační dovednosti a učí se vyjadřovat své myšlenky a pocity, regulovat napětí a úzkost a cítit se jistě nebo nejistě z velké části právě prostřednictvím vašeho chování a vašeho pohledu na svět. Tolika různými způsoby působíte na vyvíjející se osobnost a citovou povahu svého dítěte.

Ale dítě neabsorbuje jednoduše cokoli, co mu nabízíte, jako obrovská, žíznivá houba. I ono „promlouvá“ a vypráví vám, co potřebuje, co si myslí a co cítí. Každé dítě přichází na svět se spoustou vrozených vlastností a má toho mnoho co říci, a to ještě dřív, než se naučí mluvit.

Jak to mimino dělá, aby se jeho naléhavá poselství dostala k vám? Děti a rodiče si zakládají komunikační systém hned po narození. Namísto slov se slovník miminka skládá z devíti signálů, které vyjadřují jeho nejranější pocity: *zájem, potěšení, překvapení, tíseň, hněv, strach, zahanbení, znechucení a averzi vůči zápachu*. Přerývaný pláč, nařikání, zkřivený obličej, klidné, sladké přitulení - to jsou nejranější dětské prostředky sebevyjádření.

Tyto první výrazy se modifikují a rostou stejně rychle, jako roste nemluvně. Během prvních týdnů a měsíců života vašeho dítěte, až si budete vytvářet vzájemný vztah, uvidíte, že se to vaše robátko vyvíjí v nezávislou osobnost se všemi těmi zvláštnostkami a vlastnostmi, které má každý z nás jako dospělý. Sledování tohoto procesu vývoje je jednou z radostí - a výzev - rodičovství. První úsměv děťátka vás naplní radostí, ale jeho vztek nebo nespokojenost vás může mást a dělat vám starosti. Často se možná budete sami sebe ptát, jak se to stalo, že zrovna z vašeho děťátka je ta bytost, kterou držíte v náručí.

I vědci a lékaři si lámou hlavu nad složitostí dětského vývoje. Někteří říkají, že *příroda, tedy to, co je dítěti vrozené*, nese primární odpovědnost za osobnost a chování, že genetické programování a biochemické procesy předurčují charakter. Jiní říkají, že největší vliv na utváření našeho charakteru má *výchova*, že jsme do vysokého stupně formováni prostředím, okolnostmi a interakcí s lidmi. Ukazuje se, že obojí je do určitého stupně správné: příroda (dědičnost, vrozené vlastnosti) i výchova (vnější působení) mají významný vliv, někdy víc působí jedna, jindy druhá. Nejnovější studie Daniela Sterna a dalších autorů v oblasti výzkumů nemluvnat jasně prokazují, co dobří pozorovatelé z řad maminek a tatínků vědí už po tisíciletí: to, jak se dítě vyvine, je výsledkem komplexní struktury vrozených vlastností, kvality rodičovské péče a životních okolností a zkušeností dítěte.

Jaký má tohle všechno význam pro rodiče? Věřím, že to znamená, že by se měli soustředit na interakci mezi vrozenými vlastnostmi a výchovou, tedy na to,

jak *interakce mezi miminkem a rodičem* ovlivňuje vývoj osobnosti dítěte. Proč? Protože interakce mezi rodičem a nemluvnětem je něco, co mohou maminky a tatínkové do jisté míry ovládat – a to je právě to, co je průvodcem dítěte po jeho vytvářející se identitě. Jako rodič toho moc nenaděláte s genetikou, ani s tím, co se všeobecně ve světě děje, ale můžete udělat mnoho v tom, jak na sebe vy a vaše preverbální dítě navzájem reagujete a jak tyto vzájemné reakce formují emocionální vývoj vašeho dítěte. I když ohromné množství emocionálního a intelektuálního vývoje i nadále probíhá i poté, co dítě začne mluvit, mnohé z návyků v chování a prožívání může zapustit hluboké kořeny už v raných měsících života dítěte.

Naštěstí se v posledních letech uskutečnila hotová exploze výzkumů v oblasti vývoje dítěte a vědci dospěli k názoru, jak důležité mohou být tak zvané preverbální roky pro zdravý emocionální vývoj dítěte. Začali už podrobněji poznávat, jak kombinace vrozených povahových vlastností dítěte a zkušenosti dítěte s rodiči a jinými vlivy prostředí formuje utvářející se osobnost dítěte.

Čím přispívá dědičnost čili příroda: Vliv genetiky

Jak už jsem řekl, zatímco každé zdravé dítě přichází na svět se schopností vyjadřovat jisté signály, má také každé svůj vlastní a jedinečný způsob, jak modulovat tyto signály v reakci na to, co probíhá ve světě kolem něj. Tato individuální reaktivita a expresivita se obecně nazývá *temperament*. Jedna z významnějších teorií temperamentu předpokládá, že děti se rodí s předem danou úrovní aktivity, která se projevuje množstvím pohybu – a také rozruchu – které dítě projevuje či vytváří. Mezi další vrozené rysy mohou patřit:

- vnitřní tělesné hodiny – ovládané různými biologickými funkcemi, včetně spánkového cyklu, vzorců příjmu potravy, zažívací funkce a nálad
- přístup jednotlivého dítěte k neznámým situacím – vyjádřený stupněm plachosti nebo smělosti dítěte
- přizpůsobivost vůči změnám v denním režimu – vyjádřená pružností v přizpůsobení dítěte nebo naopak jeho potřebou řádu
- převládající nálada dítěte – vyjádřená predispozicí dítěte

k zamyšlenosti, zádumčivosti, rozesmátosti, plachosti nebo dokonce ke sklíčenosti nebo agresivitě

- schopnost být vytrvalý a neústupný – projevovaná jako práh frustrace nebo jako trpělivost dítěte
- práh smyslového vnímání dítěte – vyjádřený mírou citlivosti ke smyslovým podnětům, jako jsou barvy nebo zvuky, chutě, vůně nebo světlo; některé děti mají extrémně nízkou toleranci ke zvuku nebo je velmi ruší světlo, u jiných se nezdá, že by byly nějak zvlášť citlivé na chutě nebo barvy
- individuální intenzita výrazu – projevená tím, jak miminko vyjadřuje základní signály
- snadnost, s jakou lze odpoutat pozornost, je-li dítě něčím vyvedeno z míry – projevující se jako schopnost dítěte ovládat frustraci, úzkost, vztek a netrpělivost

Není pochyb o tom, že vrozený temperament má skutečný vliv na budoucí povahu dítěte, ale já jsem přesvědčen, že i zkušenosti velice rychle ovlivňují emocionální utváření dítěte. Některé z jeho vrozených emocionálních reflexů se zkušeností posílí a zvýrazní, jiné se naopak zmírní. Velice to záleží na tom, jak dítě prožívá svět a jak svět s dítětem zachází.

Čím přispívá výchova: Vliv prostředí

Povahu dítěte tvarují tři důležité síly prostředí. První a nejdůležitější jsou rodiče a jiní poskytovatelé péče. To, jak se vyvine emocionální povaha dítěte, je přímo ovlivněno přijetím, kterého se mu dostává ze strany těch, kdo odpovídají za jeho blaho. Doufám, že se mi podaří v celé této knize ukázat, jak pochopení devíti základních pocitů poskytuje pevný základ pro zlepšení emocionálního vývoje. Řekněme například, že se dítě, které nesnáší hlasité zvuky, narodí do domácnosti tichých lidí, kteří jsou odhodlaní postavit potřeby dítěte před své vlastní, kdykoli to bude možné. Neposlouchají příliš často hudbu a nezvyšují často hlas. Prostě to nemají ve zvyku. Když jejich miminko uslyší na ulici hlasitý třesk, možná se rozpláče, ale je docela dobře možné, že si rodiče uvědomí, že je ten hluk hrozný, a nabídnou dítěti útěchu a ochranu. Toto dítě se časem naučí tolik se hlasitých zvuků nebát a objeví způsoby, jak se s nepříjemnými zvuky

vypořádat. A možná pro ně časem budou hlasité zvuky stále méně a méně stresující.

Na druhou stranu může dítě, které nesnáší hlasité zvuky, vyvolávat zlost u rodiče, který si hrozně rád přehrává Beethovenovu Pátou v koncertní hlasitosti – a není ochoten dát přednost potřebám dítěte před svými. V takové situaci, když si tatínek pustí CD přehrávač, začne miminko naříkat. A jestli tatínek nedokáže ovládnout vztek nad tím, že byla jeho činnost přerušena, pak se dítě možná nenaučí, jak ovládat své vlastní reakce na hlasité zvuky. Zkrátka a dobře, rodič, který nedokáže zkrotit vlastní emoce, možná nebude schopen naučit své dítě, jak ovládnout ty jeho. Proto – ať už se narodíme s jakoukoli výbavou – to, jak se vyvineme jako dospělí, je také produktem lidí a zkušeností, s nimiž se setkáváme od prvních dnů na tomto světě.

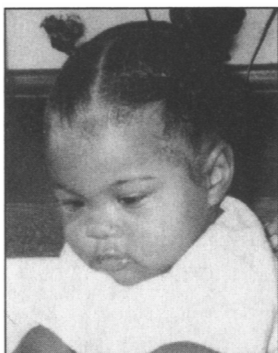
Civilizace má na vývoj dítěte také důležitý vliv. Společenské způsoby a obyčejy mohou také ovlivňovat způsob, jak se vnitřní pocity dítěte vyvinou a jak jsou vyjadřovány. Kultura mění to, jak o sobě a o svých vztazích k druhým lidem muži a ženy smýšlejí, a to, jak skupiny lidí prožívají vlastní hodnotu a cítí optimismus. Například rasismus může nahlodat pocit naděje a hodnoty sebe sama; v mnoha civilizacích mohou postoje vůči roli a povaze žen přispět k vážným emocionálním obtížím u mladých žen.

Třetí silný vliv je to, čemu říkám neobvyklé okolnosti. Citový nebo fyzický úraz, ztráta některého z rodičů v raném věku, válka, chudoba a násilí mají výrazný vliv na to, jak se vyvíjejí emoce dítěte, i když nemají na každé dítě stejný dopad. Násilí může v některých dětech vyvolat další násilí a v jiných naopak depresi a pasivitu. Ale obtížné okolnosti neodsuzují děti k narušenému životu. Občas se stane, že z důvodů, které neumíme úplně vysvětlit, některé děti, jež projdou hroznými okolnostmi nebo událostmi, jsou schopné odrazit se ode dna a příznivě se vyvíjet. A mnoha dalším, je-li to třeba, může terapeutická intervence pomoci utvářet pozitivní emocionální vývoj navzdory strašnému nebezpečí a nešťastným událostem.

Jak vy a vaše děťátko společně žijete, milujete se a rostete, chystáte se vydat na vzrušující cestu objevování. Každý den vám odhalí tvořící se osobnost vašeho miminka a uvidíte, jak se tato osobnost utváří prostřednictvím kombinace jeho vlastní vrozené povahy s vašim výchovným působením.

Doufám, že vám tato kniha pomůže na cestě objevů – o vašem dítěti i o vás jako jednotlivci a jako rodiči – a že vám vzájemné interakce s dítětem přinesou život plný štěstí a hlubokého osobního uspokojení.

Podnikl jsem podobnou cestu jako rodič a jako lékař. A tato cesta ze mne udělala nadšence přesvědčeného o tom, jak důležité je porozumět nejranějším výrazům emocí dítěte a přiměřeně na ně reagovat.



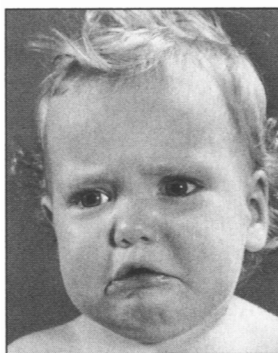
zájem



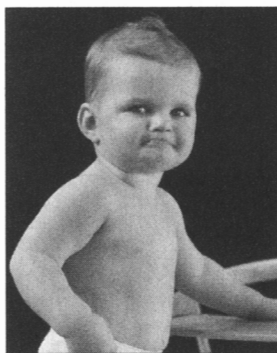
potěšení



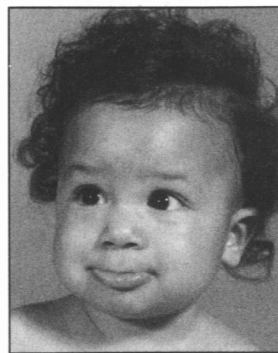
překvapení



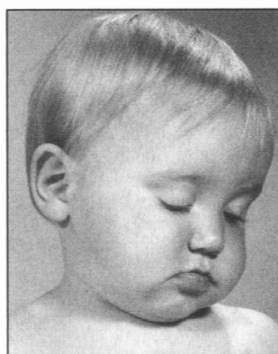
tíseň, potíže,
nepohoda



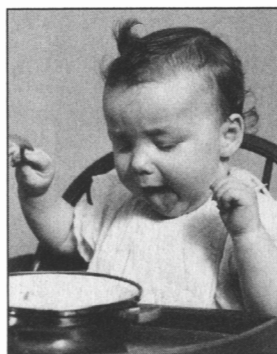
hněv



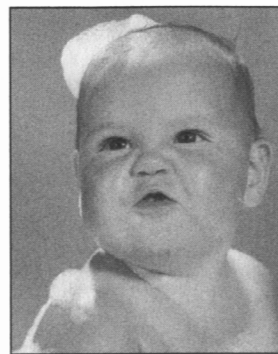
strach



stud



znechucení



averze vůči
zápachu

Základ pocitů: **Devět základních signálů**



Darwin přepokládal, že existují jisté vrozené, od sebe oddělené emoce, které se projevují prostřednictvím rozdílných vzorců výrazů obličejů a postojové svalové aktivity. ... Z Darwinova hlediska jsou emoce ve své podstatě adaptivní a pomáhají organizovat chování způsobem, který zvyšuje naději na přežití. ... Existuje důkaz, že jsou základní vrozené emoce přítomné už u novorozenců a že jsou v zásadě stejné u nemluvnat ve všech kulturách.

Taylor, Bagby a Parker
Disorders of Affect Regulation
(*Poruchy regulace afektů*)

Výrazy malé Hallie jsou velmi výmluvné. Od té doby, co jí byly tři měsíce, vydává - kdykoli má hlad - jakýsi falešný kašel: „Huh, huh,“ a pak na mne zírá s pusou dokořán. Je to velice výmluvné. A když mezi námi usíná a pak se vzbudí a má znovu hlad, kopne mne, aby mne vzbudila a já ji nakrmila. Teď je jí šest měsíců a posledních pár týdnů mi sahá na prsa, když chce mléko. Když je rozčilená, zkriví obličej a kvílí! Ta holčička má teda silné plíce! Reaguje na mne mnohem více, než jsem čekala. Opravdu se zdá, že je schopná sdělit mi, co cítí a co potřebuje.

Sheri, třicet šest, poprvé maminkou

VZRUŠUJÍCÍ VÝZKUMY Z POSLEDNÍCH LET SVĚDČÍ O NĚČEM DOST POZORUHODNÉM: Vaše dítě přichází na svět vybaveno schopností vyjadřovat pocity a reakce za použití preverbálního jazyka devíti vrozených signálů. Tyto signály jsou vyjádřeny kombinací výrazů v obličeji, zvuků a řeči těla. Sdělují reakce nemluvněte na všechny druhy podnětů – jak na vnitřní, jako je třeba bolestivé nadýmání, tak na vnější, jako je neobvyklý hluk nebo rozhněvaný hlas. A byly zaznamenány u dětí a dospělých všech kultur až doposud sledovaných.

Od prvního dne tvoří tyto signály dětský jazyk potřeb a přání. A jsou hlavním základem komplexní emocionální povahy nemluvněte. A vyvinou se z nich city!

Oněch devět signálů můžeme seskupit do dvou kategorií: *signály radosti*, které zahrnují zájem, potěšení a překvapení; a *signály volání o pomoc*, které zahrnují tíseň, hněv, strach, zahanbení, znechucení a averzi vůči zápachu.

Zájem a potěšení jsou pozitivní signály; překvapení přestaví nervový systém v reakci na rychle se objevující stimulaci; a tíseň, vztek, strach, zahanbení, znechucení a averze vůči zápachu jsou negativní signály. Skutečnost, že je více negativních než pozitivních signálů, se zdá být evolučním fenoménem: pro přežití dítěte je důležitější, aby bylo schopné signalizovat, když je v nesnázích, než když není. (Viz část 2 v této knize, kde je více podrobností o jednotlivých signálech.)

Pochopit význam signálů

Pamatuji se na dobu, kdy se nám narodil syn. Někdy jsem měl pocit, že si docela úspěšně vedu v rozpoznávání jeho nálad a výrazů. Ale někdy bylo těžké poznat, co se nám pokouší sdělit. A když trochu vyrostl, všechno se to zdálo dokonce ještě spleťtější a komplexnější. Ale když jsem se začal více dozvídat o těchto devíti signálech a o emocích, které se z nich vyvinuly, všechno jako kdyby najednou do sebe zapadlo.

I vám se může přihodit něco podobného. Když si přinesete miminko domů z porodnice, možná poměrně snadno zjistíte, že je unavené nebo že má hlad, když sraští čelo, žalostně zapláče, nebo se na vás mračí s koutky úst obrácenými dolů. Uvidíte, že potěšení je vyjádřeno úsměvem a jiskrou v oku. Ale jak vaše dítě roste, city se stávají složitějšími – „mám hlad“ a „jsem unavený“ už nejsou dvě hlavní zprávy. Začne užívat signály, aby vyjádřilo všechno, od zvědavosti po zklamání, od hněvu až po lásku. A to už nám může připadat k dešifrování obtížnější.

Naštěstí ale existuje několik solidních výzkumů o tom, jak se jednotlivé signály vyjadřují a co znamenají. Lidský obličej – u miminek i u dospělých – obsahuje přes dvacet pět různých svalů a pro výměnu těchto signálů jsou hlavní arénou. Vědci za použití vysokorychlostního filmu, snímání aktivity mozku a dalších metod identifikovali specifická gesta, výrazy a zvuky, které jsou s každým signálem spojeny. Studie nemluvnat dokumentují, že se miminka dívají na lidský obličej daleko více, než na jakékoli jiné podněty. A na tom obličej se soustředí ze všeho nejvíce na oblast očí, a potom na ústa. Nemluvnata jsou naprogramována tak, aby tyto obličejové výrazy hledala. O přesném počtu a o podstatě těchto zabudovaných signálů se stále ještě vede živý vědecký spor. Pro záměry této knihy se soustředíme na následujících devět:

- **Zájem** se projevuje nepatrně staženým nebo naopak zdviženým obočím, soustředěným pohledem a nasloucháním; ústa mohou být trochu pootevřená.
- **Potěšení** vyvolává úsměv, rty jsou rozšířeny směrem do stran a vzhůru.
- **Překvapení** je spojováno se zdviženým obočím, oči jsou doširoka rozevřené a mrkají, ústa jsou pootevřena do tvaru písmena „O“.
- **Tíseň** se projevuje plácem, obočím zvednutým do oblouku, koutky úst svěšenými dolů, slzami a rytmickými vzlyky.
- **Hněv** je vyjádřen zamračením, oči jsou zúžené, čelisti sevřené a obličej zrudne.
- **Strach** je signalizován strnule doširoka rozevřenými očima, pleť je bledá, chladná a zpocená, obličej se chvěje a vlasy se zježí.
- **Zahanbení** nám odhaluje sklopení očních víček a ztráta svalového tonu (napětí) v obličejí a za krkem, což vede ke svěšení hlavy.
- **Znechucení** vyvolá u děťátka ohrnování rtů a vysouvání jazyka.
- **Averze vůči zápachu** způsobí, že se horní ret a nos zvedá a hlava se odvrací.

Kromě toho se každý z těchto signálů projevuje na stupnici od nejnižšího k nejvyššímu: od zájmu k nadšenému vzrušení, od potěšení k bujně radosti, od

překvapení k vyděšenosti, od tísně, potíží a nepohodlí až k utrpení, od pohněvanosti k zuřivosti, od strachu k hrůze, od zahanbení a studu k ponížení. Bude-li sledovat vlastní dítě den po dni, sami uvidíte, jak se tyto signály mohou stupňovat. Například signál pro potíže může znamenat: „Jsem unavený a hladový.“ Ale prostý hlad, relativně mírně vyjádřený, se může změnit v utrpení, jestliže neporozumíte a přiměřeně rychle nezareagujete.

Zanedbávané signály nejen zesilují, ale někdy se také mění v signály jiné. Například: Jestliže jsou zájem a radost okamžitě zneváženy nebo zamítnuty jako bezvýznamné, mohou vyústit ve zvyšující se pocit zahanbení. („Musí se mnou být něco v nepořádku, když mám radost z něčeho, o čem mamka říká, že je špatné.“) Když zesílí tíseň, změní se v trápení či utrpení, její další zesílení pak vede k hněvu.

Některé neurologické studie svědčí o tom, že dítě vyjadřuje jeden signál a ne nějaký jiný, protože rychlost nebo množství různých podnětů, jako je hlad, pěkny míč nebo hlasitý zvuk, produkuje jiný vzorec elektrických impulzů na synapsích neuronů (nervových vzruchů) a aktivuje jiná místa v mozku. Jedna hypotéza například předpokládá, že každý podnět s relativně náhlým nástupem, jako je silný úder, bude už od narození aktivovat reakci překvapení až polekání. Jestliže nemá stimulace tak náhlý nástup a je postupnější, aktivuje se strach, a když je počátek podnětu ještě pozvolnější, pak vyvolává zájem. Naopak každý podnět, který vyvolá trvalé a nepřerušované zvyšování úrovně nervových vzruchů, jako je pokračující silný hluk, automaticky aktivuje stísněný pláč, jestliže hluk neustává a je-li dokonce stále hlasitější, pak aktivuje zlostnou odpověď, a obráceně, jakékoli náhlé snížení stimulace by už od narození vyvolalo potěšený úsměv (grafy 1 - 3 v obrazové příloze ilustrují tyto vzorce).

Afekt zahanbení či studu, znechucení a averze na zápach funguje poněkud odlišně. Malé děti mohou mít sklon vyjadřovat zahanbení poněkud později než ostatní signály. V zahanbení je obsažena absence potvrzující, posilující odpovědi. Stud či hanba působí pouze poté, co byly aktivovány signály zájmu nebo radosti (nebo obojího) - a působí tak, aby byly na překážku jednomu nebo druhému či oběma. Navíc ještě zahanbení, plachost, bázlivost, pocit viny a ustrašenost mohou mít shodné jádro, i když je dítě později prožívá poněkud odlišně. Pocit studu a zahanbení se týká pocitu méněcennosti, nedůvěřivost se týká cizoty a neznámosti či neobvyklosti jiných lidí, pocit viny se týká morálního prohřešku a ustrašenost dočasné porážky. Zdá se také, že zahanbení úzce souvisí se sebeúctou. Mnoho lidí, kteří se zabývají výzkumy týkajícími se vývoje dětí, naznačuje, že vývoj zdravého sebevědomí a sebeúcty vyžaduje, aby byly pozitivní afekty zájmu a radosti a rostoucí pocit vlastní kompetence uznávány, potvrzová-

ny a podporovány. Protože nevhodné a přílišné používání zahanbenosti brzdí signály pro zájem a potěšení, pocit zahanbení nahlodává sebevědomí.

Znechucení a averze vůči zápachu jsou považovány za pozůstatky reakcí určených k ochraně dítěte před škodlivou potravou a zápachy. Znechucení má vztah k chuti a ke gastro-intestinálnímu systému; nevolnost a zvracení pak mohou tělu pomoci zbavit se nebezpečných látek. Odmítavá reakce na zápach se týká čichového systému, s typickými únikovými manévry, které vidáme v raném dětství. Nepříjemný pach je pro organizmus časnou varovnou reakcí prostřednictvím nosu, další úrovní reakce prostřednictvím úst nebo žaludku je odpor, hnus, znechucení. Později se tyto signály psychologicky spojí s odmítáním a opovržením. Rčení, jako je „zanechalo mi to špatnou příchut' v puse“ nebo „to zavání“, vyjadřují spojitost mezi fyziologickými pocity hnusu či odmítavé reakce na zápach a psychologickým odmítnutím a opovržením.

Je také důležité, abychom si povšimli toho, že těchto devět signálů nepůsobí ve vakuu. Mohou vyvolat jiné signály a mohou se vzájemně ovlivňovat. Například nadměrný pocit tísně a potíží, strachu nebo zahanbení mohou roznítit pocit vzteku. Přerušování zájmu může vést k pocitu tísně a poté k hněvu.

