

Gordon Neufeld, Ph. D.

Gábor Maté, M. D.

DRŽTE SA
SVOJICH
DETIÍ



noxi

Prečo musia byť rodičia
dôležitejší než rovesníci

Držte sa svojich detí

„Povinné čítanie pre každého, kto má deti.“

– *Ottawa Citizen*

„Ohľaduplné, láskavé, prispôsobivé rodičovstvo.“

– *Calgary Herald*

„Neufeld s využitím tridsiatich rokov výskumu a skúseností vytvoril ucelenú, presvedčivú teóriu vývoja dieťaťa, ktorá u čitateľov vyvolá okamžitý záchvev uznania a prijatia. Jeho prístup má silu zmeniť, ak nie zachrániť životy našich detí.“

– *National Post*

„[Matého] presná a úderná próza... sprístupňuje zložité myšlienky bez toho, aby ich zjednodušovala. Výsledkom je kniha, ktorá je veľmi pútavá a má potenciál zasiahnuť mnohých rodičov na tom správnom mieste.“

– *Edmonton Journal*

„Skvelá kniha a silný budiček pre rodičov. Autori opisujú, ako sa orientácia na rovesníkov stavia do cesty zdravému emocionálnemu dozrievaniu, čo je zarážajúce a zároveň alarmujúce. Kniha je však aj povzbudivá, pretože zdôrazňuje mimoriadny význam väzby pri výchove dieťaťa

a to, ako ju možno každodenne implementovať. Prínosné a podnetné... Múdra a významná kniha.“

- Anthony Wolf, klinický psychológ a autor knihy *Vypadni z môjho života, ale mohol by si najprv odviezť mňa a Cheryl do nákupného centra?: Príručka pre rodičov novodobého tínedžera*

„*Držte sa svojich detí* je vizionárska kniha, ktorá presahuje bežné vysvetlenia a objasňuje krízu nepoznaných rozmerov. Autori nám ukazujú, ako strácame kontakt s našimi deťmi a ako táto strata podkopáva ich vývoj a ohrozuje samotnú štruktúru spoločnosti. A čo je najdôležitejšie, prostredníctvom konkrétnych príkladov a jasných návrhov ponúkajú rodičom praktickú pomoc, aby mohli plniť svoje inštinktívne úlohy. Skvelá a dobre napísaná kniha, ktorú treba brať vážne, veľmi vážne.“

- Peter A. Levine Ph.D., medzinárodný učiteľ a autor bestsellerov *Prebudenie tigra, Liečenie traumy a Nebude to bolieť večne: Vedenie dieťaťa prostredníctvom traumy*

„Táto dôležitá kniha odvážne pomenúva problém a načrtáva plány na jeho riešenie. Berme jej návrhy vážne, aby sme spoločne zlepšili budúcnosť našich detí a ich detí.“

- Daniel J. Siegel, M.D., autor kníh *Rozvíjajúca sa myseľ* a *Rodičovstvo zvnútra*; zakladajúci člen Centra pre kultúru, mozog a vývoj na UCLA a pomocný klinický profesor psychiatrie na UCLA

„Táto kniha predstavuje veľký krok vpred v chápaní smútku a utrpenia, ktoré prežívajú naše deti. Gordon Neufeld nachádza toto utrpenie v strate väzby dieťaťa na rodičov a prehlbujúcej sa väzbe na rovesníkov. Neufeldova myseľ je silná, schopná pochopiť, kam smeruje naša kultúra. Je to brilantná kniha na úrovni kníh Paula Goodmana *Vyrastanie do absurdna*. Dajte výtlačok tejto knihy každému rodičovi, ktorého poznáte.“

- Robert Bly, básnik a autor kníh *Spolok súrodencov* a *Železný John*

„*Držte sa svojich detí* nám prináša skutočne nové myšlienky a nové pohľady na rodičovstvo. Autori v nej spájajú psychológiu, antropológiu, neurológiu a vlastné osobné a profesionálne skúsenosti... Hodnotná kniha s praktickými implikáciami.“

- Dr. Mary Pipherová, autorka kníh *Oživenie Ofélie* a *Ukryme sa navzájom*

„Maté a Neufeld svojou úprimnosťou a výkladom vedú k mnohým riešeniam, ako obnoviť hierarchiu starostlivosti dospelých. Krásne napísané... úžasná, dojemná kniha.“

- *Publishers Weekly* (recenzia označená hviezdíčkou)

Hold On to Your Kids: Why Parents Need to Matter More Than Peers

Copyright © 2004 Gordon Neufeld and Gabor Maté

This translation was published by arrangement with Alfred A. Knopf
Canada, a division of Penguin Random House Canada Limited.

Postscript copyright © 2013 Gordon Neufeld and Gabor Maté

All rights reserved including the right of reproduction in whole
or in part in any form.

Translation © 2023 by Monika Urbanová

Cover design © 2023 by Ave Libri s. r. o.

Slovak edition © 2023, 2023 (elektronická verzia) by NOXI

Všetky práva sú vyhradené. Nijaká časť tejto publikácie sa nesmie
reprodukovať, ukladať do informačných systémov ani prenášať
v akejkoľvek podobe či akýmkoľvek spôsobom – elektronicky,
mechanicky, fotokopírovaním, nahrávaním alebo inak – bez
predchádzajúceho písomného súhlasu vlastníka autorských práv.

Gordon Neufeld, Ph. D.

Gabor Maté, M.D.

DRŽTE SA SVOJICH DETÍ

Prečo musia byť rodičia
dôležitejší než rovesníci

*Čin má zmysel len vo vzťahu a bez pochopenia vzťahu
bude čin na akejkoľvek úrovni plodiť len konflikty.
Pochopenie vzťahu je nekonečne dôležitejšie
ako hľadanie akéhokoľvek akčného plánu.*

J. KRISHNAMURTI

Túto knihu venujeme
našim deťom,
ako aj súčasným a budúcim
deťom našich detí.

Inšpirovali nás k týmto poznatkom
a poskytli nám dobrý dôvod, aby sme ich vyslovili.

Tamare, Natashi, Brie, Shay a Bradenovi

Danielovi, Aaroni a Hannah

Kiare, Julianovi a Sinead

POZNÁMKA PRE ČITATEĽA

S Gordonom Neufeldom sa poznáme už veľmi veľa rokov. Prvýkrát sme sa stretli, keď sme sa s manželkou Rae naňho obrátili s prosbou o radu v súvislosti s naším najstarším dieťaťom. Naš syn mal vtedy osem rokov. Mysleli sme si, že máme problémové dieťa. Gordon nám v krátkom čase ukázal, že problém nie je v dieťati ani v nás, ale v našom prístupe k vzťahu s ním. O niekoľko rokov neskôr sme začali byť znepokojení, keď náš druhý syn ako dospievajúci mladík prestával akceptovať našu autoritu, a dokonca ani nestál o našu spoločnosť. Opäť sme sa poradili s Gordonom, ktorého odpoveď bola, že musíme tohto syna získať späť do vzťahu s nami, preč od jeho rovesníkov. Vtedy som sa prvýkrát dozvedel o kon-

cepte orientácie na rovesníkov Dr. Neufelda, o tom, že rovesníci nahradili rodičov ako primárny vplyv na deti, a o mnohých negatívnych dôsledkoch tohto posunu, ktorý je v modernej spoločnosti endemický. Odvtedy mám veľa dôvodov byť vďačný za poznatky, ktoré sme s Rae získali.

Spolu s Gordonom sme napísali knihu *Držte sa svojich detí* s radikálnym zámerom prebudiť v ľuďoch prirodzené rodičovské inštinkty. Ak naša kniha splní tento účel, postaví na hlavu mnohé z toho, čo sa v súčasnosti považuje za múdrosť o tom, ako by sa mali vychovávať a vzdelávať deti. Nezameriavame sa na to, čo by mali rodičia robiť, ale na to, kým musia byť pre svoje deti. Ponúkame návod pre pochopenie dieťaťa, jeho vývoja a tiež prekážok, ktoré dnes stoja v ceste zdravému vývoju našich detí. Z tohto pochopenia a z úprimnej oddanosti, ktorú rodičia vnášajú do úlohy výchovy detí, vznikne spontánna a milosrdná múdrosť, ktorá je zdrojom úspešného rodičovstva.

Moderná posadnutosť rodičovstvom ako súborom zručností, ktoré treba dodržiavať podľa odporúčaní odborníkov, je v skutočnosti výsledkom stratenej intuície a strateného vzťahu k deťom, ktoré predchádzajúce generácie považovali za samozrejmú. Práve to je rodičovstvo, vzťah. Biológia, manželstvo alebo adopcia nás môžu poveriť, aby sme tento vzťah prevzali, ale len obojstranný vzťah s dieťaťom nám ho môže zabezpečiť. Keď je

naše rodičovstvo zabezpečené, aktivujú sa prirodzené inštinkty, ktoré diktujú oveľa prezieravejšie ako akýkoľvek odborník, ako vychovávať a učiť malé deti, ktoré máme v starostlivosti. Tajomstvo spočíva v tom, aby sme si ctili náš vzťah s deťmi vo všetkých našich interakciách s nimi.

V dnešnom svete je rodičovstvo z dôvodov, ktoré objasníme, oslabované. Čelíme zákernej konkurencii, ktorá by od nás chcela odlákať naše deti a zároveň nás od rodičovstva odvádza. Už nemáme ekonomický a sociálny základ pre kultúru, ktorá by podporovala rodičovstvo a považovala jeho poslanie za posvätné. Ak predchádzajúce kultúry predpokladali, že väzba detí na rodičov je pevná a trvalá, my tento luxus nemáme. Ako moderní rodičia si musíme uvedomiť, čo nám chýba, prečo a ako veci vo výchove a vzdelávaní našich detí a dospelých nefungujú. Toto uvedomenie nás pripraví na výzvu vytvoriť si vzťah s našimi deťmi, v ktorom sa my, dospelí, starajúci sa o svoje deti, opäť dostaneme do popredia a nebudeme sa spoliehať na nátlak a umelé dôsledky, aby sme získali ich spoluprácu, poslušnosť a rešpekt. Práve vo vzťahu s nami naše deti dosiahnu cieľ rozvoja a stanú sa nezávislými, motivovanými a zrelými bytosťami, ktoré si vážia svoju vlastnú hodnotu a berú ohľad na pocity, práva a ľudskú dôstojnosť iných.

Kniha *Držte sa svojich detí* je rozdelená na päť častí. Prvá časť vysvetľuje, čo je to orientácia na rovesníkov a ako sa stala takou všadeprítomnou dynamikou v našej

kultúre. Druhá a tretia časť podrobne opisuje mnohé negatívne vplyvy orientácie na rovesníkov na našu schopnosť vychovávať a na vývoj našich detí. Aj v týchto prvých troch častiach sú načrtnuté kontúry zdravého vývoja dieťaťa v kontraste so zvráteným vývojom, ktorý podporuje rovesnícka kultúra. Štvrtá časť ponúka program na budovanie trvalého puta s našimi deťmi, vzťahu, ktorý im poslúži ako bezpečný kokón pre ich dozrievanie. Piata a záverečná časť vysvetľuje, ako zabrániť svetu rovesníkov, aby zviadli naše deti na zlé chodníčky.

Zázemie a skúsenosti doktora Neufelda ako psychológa a jeho brilantne originálna práca sú zdrojom hlavných téz, ktoré prezentujeme, a rád, ktoré ponúkame. V tomto zmysle je jediným autorom. Mnohí z tisícov rodičov a pedagógov, ktorí sa v priebehu desaťročí zúčastnili na Gordonových seminároch, sa ho s istou dávkou netrpezlivosti pýtali: „Kedy vyjde vaša kniha?“ To, že prípravu a vydanie knihy *Držte sa svojich detí* už nemusí odkladať na niekedy v budúcnosti, je môj prínos. Plánovanie, písanie a úprava knihy boli našou spoločnou prácou.

Som hrdý na to, že môžem pomôcť priblížiť transformačné myšlienky Gordona Neufelda oveľa širšej verejnosti. Už dávno sme to mali urobiť a obaja sme vďační za to, že sme nadviazali priateľstvo a pracovné partnerstvo, ktoré umožnilo vznik tejto knihy. Dúfame – a čo viac, sme presvedčení –, že aj čitateľ bude považovať našu spoluprácu za priaznivú.

POZNÁMKA PRE ČITATEĽA

Chceme tiež poďakovať našim dvom redaktorkám, Diane Martinovej v Toronte a Susanne Porterovej v New Yorku. Diane videla možnosti tejto práce od jej začiatku a počas celého obdobia ju vrelo podporovala. Susanna sa trpezlivo a odborne prepracovala mierne ťažkopádny rukopisom a svojimi šikovnými návrhmi nám pomohla uľahčiť cestu k príprave ľahšej a lepšie usporiadanej verzie, v ktorej sa naše posolstvo prejavuje jasnejšie. Výsledkom je kniha, ktorá sa čitateľom bude príjemnejšie čítať a autori sú s ňou určite spokojnejší.

GABOR MATÉ, M.D.

POĎAKOVANIE

S edem ľudí poskytlo pri tvorbe a príprave tejto knihy nenahraditeľnú a praktickú pomoc: Gail Carneyová, Christine Dearingová, Sheldon Klein, Joy Neufeldová, Kate Taschereauová, Suzanne Walkerová a Elaine Wynneová.

Spoločne sa stali známymi ako skupina Tuesday Evening Group. Stretávali sa s nami každý týždeň, od prvých náčrtov až po konečné odovzdanie rukopisu. Uvažovali, debatovali a kritizovali najprv koncepty, ktoré boli prezentované, a potom kapitolu po kapitole rozpracovanú prácu, ktorá sa napokon stala knihou *Držte sa svojich detí*. Skupina sa zaviazala preniesť naše posolstvo do tlače spôsobom, ktorý rešpektuje zámer knihy a zároveň potreby a citlivosť čitateľa. My, dvaja autori, sme sa začali tešiť na tieto oduševnené a plodné stretnutia a prežívali sme pocit straty a ľútosti, keď sa s dokončením rukopisu skončili aj naše pravidelné stretnutia. S vďakou uznávame náš dlh voči skupine Tuesday Evening Group: bez ich obetavej podpory by naša úloha bola ťažšia a náš výsledok menej uspokojivý.

OBSAH

PRVÁ ČASŤ

FENOMÉN ORIENTÁCIE NA ROVESNÍKOV 19

1. Prečo sú rodičia dôležitejší než kedykoľvek predtým 21
2. Pokrivené väzby, rozvrátené inštinkty 43
3. Prečo je náš vzťah rozvrátený 73

DRUHÁ ČASŤ

SABOTÁŽ: AKO ORIENTÁCIA NA ROVESNÍKOV

PODKOPÁVA RODIČOVSTVO 101

4. Moc rodičov sa vytráca 103
5. Od pomoci k prekážke:
Keď sa väzby obrátia proti nám 125
6. Protivôľa: Prečo deti neposlúchajú 153
7. Sploštená kultúra 175

TRETIA ČASŤ

V PASCÍ NEZRELOSTI: AKO ORIENTÁCIA

NA ROVESNÍKOV BRZDÍ ZDRAVÝ VÝVOJ 191

8. Nebezpečný útek pred pocitmi 193
9. Uviaznutí v nezrelosti 217
10. Odkaz agresie 249
11. Ako vznikajú tyrani a obeť 271
12. Sexuálny zlom 299
13. Nepoučiteľní študenti 321

ŠTVRTÁ ČASŤ

AKO SI UDRŽAŤ SVOJE DETI

(ALEBO AKO ICH ZÍSKAŤ SPÄŤ)

341

14. Primknutie našich detí

343

15. Zachovanie väzieb, ktoré posilňujú

375

16. Disciplína, ktorá nerozdeľuje

407

PIATA ČASŤ

PREVENCIA ORIENTÁCIE

NA ROVESNÍKOV

447

17. Nenadbiehajte konkurencii

449

18. Obnovte väzbovú dedinu

483

ŠIESTA ČASŤ

DOSLOV PRE DIGITÁLNY VEK

503

19. Digitálna revolúcia sa vymyká z normálu

505

20. Otázka načasovania

533

Slovníček

559

Poznámky

577

PRVÁ ČASŤ

FENOMÉN
ORIENTÁCIE
NA ROVESNÍKOV