

BEATRIZ CAZURRO

DETI,

KTORÝMI
SME BOLI,

RODIČIA,

KTORÝMI
SME

AKO SA VRÁTIŤ K VLASTNÉMU DETSTVU
A LEPŠIE POROZUMIEŤ SVOJIM DEŤOM



DETI,
KTORÝMI SME BOLI,
RODIČIA,
KTORÝMI SME



BEATRIZ CAZURRO

**DETI,
KTORÝMI
SME BOLI,
RODIČIA,
KTORÝMI
SME**

**AKO SA VRÁTIŤ K VLASTNÉMU DETSTVU
A LEPŠIE POROZUMIEŤ SVOJIM DEŤOM**

DETI, KTORÝMI SME BOLI, RODIČIA, KTORÝMI SME
AKO SA VRÁTIŤ K VLASTNÉMU DETSTVU A LEPŠIE
POROZUMIEŤ SVOJIM DEŤOM
BEATRIZ CAZURRO

LOS NIÑOS QUE FUIMOS LOS PADRES QUE SOMOS - Beatriz Cazurro
Copyright © Beatriz Cazurro, 2022
Copyright © Editorial Planeta, S. A., 2022 Av. Diagonal, 662-664, 08034
Barcelona
Copyright © de las ilustraciones del interior, Beatriz Cazurro
All rights reserved.

Prvé vydanie.

Všetky práva vyhradené. Táto publikácia ani žiadna jej časť nesmie byť
kopírovaná, rozmnožovaná ani inak šírená bez písomného súhlasu vlastníka
autorských práv.

Preklad © Silvia Vertanová
Redakčná úprava a korektúry: Zuzana Ruttkayová
Vydalo vydavateľstvo Citadella v roku 2024

ISBN 978-80-8182-210-0

OBSAH

SKÔR NEŽ ZAČNEŠ ČITAŤ	11
PROLÓG	13
ÚVOD	19
1. BYŤ RODIČOM JE TO NAJLEPŠIE, ČO EXISTUJE	23
2. RECEPTOV JE TOľKO, KOľKO JE RODIČOV	31
3. SI ÚŽASNÁ MATKA	41
CVIČENIA	49
4. AKÉKOL'VEK NEDOBRE ZA OBCHÁDZANIE JE ZLÝM ZA OBCHÁDZANÍM	57
Fyzický trest	62
Príklady	65
Vyhrážanie	67
Varovanie	68
Vyhrážka	68
Príklady vyhrážania	70
Príklady varovania	70
Vydieranie	71
Ponižovanie	72
Trestanie	75
Odmeňovanie	76
Nadmerný protekcionizmus	79
Obviňovanie	81
Klamanie	83
Gaslighting	85
Parentifikácia	87
Triangulácia	90
Sexuálne zneužívanie	92
Zanedbávanie	96
Vystavenie násiliu	99
Spoločná skúsenosť	101

5. BEZ VINY?	105
6. „ALE MOJE DETSTVO BOLO ŠŤASTNÉ“	113
Prečo veriť niečomu, čo nie je tým, čím bolo:	
neúplný diskurz ako následok traumy	120
Ako teda zistiť, čo sa mi stalo?	124
CVIČENIA	127
7. ČO V SKUTOČNOSTI NAŠE DETI OD NÁS POTREBUJÚ	135
Citlivosť	138
Zamysli sa a pochopíš	139
Responzívnosť	144
Ruptúra a náprava	147
8. NIEKTORÉ NESPRÁVNE NÁZORY A NEUROVEDA.	153
ČO JE ZA TÝM	
„Deti si neuvedomujú“	156
„Deti si zvyknú na všetko“	160
„Deti nemajú žiadne problémy“	163
„To sú detské taľafatky“	165
„Neber ho na ruky, zvykne si na to“	166
„Jedna facka v pravú chvíľu neuškodí“	168
„Je to pre tvoje dobro, musíš sa správať lepšie“	171
„Mňa to bolí viac než teba“	176
„Bude vám skákať po hlave“	178
9. SME TEDA AKO RODIČIA ZODPOVEDNÍ ZA VŠETKO?	181
Kultúra šťastia	186
Generácie	188
Patriarchálna spoločnosť	189
Patriarchálna spoločnosť v nás dospelých	190
Patriarchálna spoločnosť v dievčatkách a chlapcoch	194
Kapitalistická spoločnosť	197
Vplyv kapitalistickej spoločnosti na deti	198
Formy podpory	201
Udalosti, ktoré nemôžeme ovplyvniť	205
Záver	206
CVIČENIA	208
10. A ČO TERAZ?	217
Počúvanie	220
Hranice	225
ROZLÚČKA	229

*Pre Dani a Lauru, najobjavnejšiemu
a najemotívnejšiemu dobrodružstvu svojho života.*

*A tiež pre Manu, za podanú ruku
a odvahu pozrieť sa za zrkadlo...*



SKÔR NEŽ ZAČNEŠ ČÍTAŤ

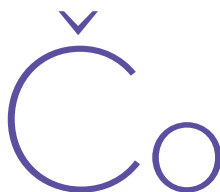
V rámci tejto knihy som sa snažila používať inkluzívny jazyk. Nie vždy, najmä pre jazykovú úspornosť, to bolo možné. Všetky spomínané prípady sú príkladmi skutočných pacientov. V záujme ochrany súkromia došlo k pozmeneniu mien i niektorých detailov, avšak podstata ich prípadu ostala zachovaná. Okrem toho by som rada upozornila na jednu vec. Niektorým osobám popisované udalosti možno obnovia hlboko zakopané spomienky. Je možné, že pri čítaní o niektorej z tém, alebo aj z obsahu knihy ako celku, sa u teba začnú vynárať pocity, ktoré nebudeš vedieť vysvetliť (bolesť žalúdka, zrýchlený pulz, ospalosť...). V takom prípade ti odporúčam prestať čítať a vyčkať, alebo dokonca v prípade potreby požiadať o pomoc odborníka či dôveryhodnú osobu.

Tak a teraz začíname.



PROLÓG

Stopy našich vzťahov



sa dialo, keď si vo veku päť či šesť rokov spadol? Pribehla tvoja matka k tebe, skríkla od preľaknutia, schytila ťa do náručia, vyčítala ti pád? Zľahčovala vážnosť situácie a hovorila ti, že to nič nie je? Láskyplne ťa utišovala? Alebo si dokonca utajil, že si si ublížil, lebo si mal pocit, že má tak či tak dosť starostí?

A čo keď ti prezradím, že dospelý a rodič, ktorým si dnes ty, má veľa čo do činenia s vecami, ako je táto, a že spôsob, akým sa správaš k svojim deťom, bude mať na ne rozhodujúci dopad po celý ich život?

V posledných rokoch sa začalo otvorenejšie hovoriť o tom, v čom spočíva materstvo a otcovstvo; akou výzvou je zodpovednosť za starostlivosť o dieťa a jeho výchovu. Ešte stále sa len ostýchavo odvažujeme hovoriť nielen o tom, aké je rodičovstvo krásne, ale aj o tom, aké odriekanie sa s tým spája, akú zmenu v živote predstavuje; o tom, čo sa vynorí v nás samých po narodení nášho dieťaťa, o čom sme možno netušili, alebo si len neradi pripúšťame; o pochybnostiach, o pocite viny alebo o túžbe obstať, no zároveň (aspoň na chvíľu) sa vypariť.

Už nie je zriedkavosťou počuť rodičov hovoriť o tom, že rodičovstvo nie je tá *čarovná* skúsenosť, pre ktorú sa oplatí „obetovať

všetko“, ale že ide o skúsenosť komplexnú, v ktorej okrem nezmerateľnej lásky k deťom ide aj o odmietanie, hnev, samotu a celý rad rôznych pocitov strachu. V posledných rokoch paralelne s týmto trendom vzrástlo množstvo literatúry venovanej rodičovstvu, v snahe poskytnúť rodičom odpovede na všetky otázky okolo znepokojenia a emócií, ktoré rodičovstvo sprevádzajú. Mnohé z nich (opierajúc sa o úžasný pokrok, ktorý nastal v posledných štyroch či piatich dekádach v oblasti výskumu vývinu mozgu a dopadu vzťahov, ktoré si v prvých rokoch života vytvoríme) spochybnili viaceré doteraz rozšírené a akceptované predstavy a postoje vo vzťahu k výchove a starostlivosti, ako sú napríklad tresty (vyhnanie do detskej izby, poslanie do kúta a pod.), a ponúkajú radikálny obrat v názore na to, ako k deťom pristupovať.

Dnes napríklad vieme, že spôsob, akým sa naučíme zvládať svoje emócie, priamo závisí od spôsobu, akým naša hlavná referenčná osoba (v našej kultúre obvykle matka) reguluje emócie, svoje aj tie naše, v prvých rokoch nášho života. Dnes už máme dôkazy o tom, ako náš nervový systém štruktúruje svoje funkcie na základe starostlivosti, ktorej sa nám dostáva, a ako tento spôsob organizovania mozgu priamo súvisí s tým, akým spôsobom budeme rozumieť svetu okolo seba a vytvárať si s ním vzťah. A tiež vieme, že vývin našej pravej hemisféry v prvom roku života závisí od toho, ako sa dokáže napojiť na pravú hemisféru našej matky. Vieme, že prostredie, dokonca pred pôrodom, má veľký vplyv na to, či dôjde alebo nedôjde k prejavu niektorých génov, a že teda aj traumy našich predkov v nás môžu zanechať *genetickú stopu*. Takže spôsob, akým s nami zaobchádzajú v ranom detstve, blízkosť, pozornosť a bezpečie, ktoré nám sprostredkujú najbližšie osoby, to všetko ovplyvňuje náš mozog a vo veľkej miere formuje dospelého človeka, ktorý z nás vyrastie. Ešte donedávna nemala neuroveda dostatočné postavenie, aby potvrdila teóriu, že vplyv raných vzťahov na deti je natoľko silný, hoci o ich dôležitosti niektoré psychologické smery teoretizovali už dávnejšie.

Všetky tieto nové informácie, o ktoré sa opiera takzvaná **teória pripútania**, sú veľmi cenné a **prinášajú nový, relevantný a revolučný uhol pohľadu** na to, ako dosiahnuť, aby naše deti vyrastali sebaistté, dostatočne vybavené pre život a schopné predchádzať riziká vo vzťahoch s inými ľuďmi, ako aj vo vzťahu k svojmu fyzickému a duševnému zdraviu. Ide o to, že náš vzťah s nimi je najsilnejšou pomocou, ktorú máme nato, aby sme prispeli k ich blahu, aktuálnemu i budúceму; naše správanie voči nim je najlepšou formou, ako sa naučia mnohé z toho, čo chceme, aby sa naučili.

Z týchto nových poznatkov vyplýva zaujímavé a veľmi nádejné poznanie: mnohé z tém, týkajúcich sa našich detí, ktoré nám dospelým robia starosti, niektoré správanie považované za problematické alebo symptómy, ktoré diagnostické manuály považujú za patológiu, zmiznú alebo sa zníži ich intenzita i výskyt vtedy, keď pochopíme a vnímame ich vnútorný svet a skutočne naň berieme ohľad. To nastane vtedy, keď sa ako rodičia oslobodíme od skresleného videnia, ktoré nám znemožňuje s našimi deťmi nadviazať kontakt, a keď spoločne popracujeme na tom, aby sme dospeli k forme, akou im pomôcť. Sama som to zažila na vlastnej skúsenosti ako psychoterapeutka aj ako matka.

Vďaka teórii pripútania vieme čoraz presnejšie, aké dôležité sú putá, ktoré si vytvoríme s našimi deťmi v prvých rokoch života a ktoré majú vplyv na ich emocionálny, duševný a fyzický stav; na ich interakcie s inými ľuďmi a so svetom; na ich neurologický vývin. Objavy v oblasti neurovedy týkajúce sa emócií, tráum a fungovania nášho nervového systému potvrdzujú túto teóriu a ukazujú, že veci, mnohé roky považované za patologické či problematické, teda to, čo obvykle chceme naprávať, môže byť vo veľkej miere vyjadrením nedostatku kontaktu a vlastne poruchou vzťahu k našim deťom. Dokazujú tiež, že nejde v týchto prípadoch o zlé deti, lež deti nachádzajúce sa v prostredí, ktoré potrebuje zrevidovať. Táto jednoduchá myšlienka, t. j. principiálne zmeniť uhol pohľadu – zmeniť korektívny prístup za kontaktný – môže našim deťom i nám

radikálne zmeniť život. A práve preto sa bude okolo tejto témy točiť táto kniha.

“

Vývin detí a ich duševná pohoda priamo závisia od nás ako rodičov a osôb, s ktorými majú puto. Avšak nemožno nezohľadniť pritom aj hlboký vplyv sociálnych, kultúrnych, ekonomických, lokálnych, politických faktorov...

”

Hoci všetko, o čom píšem, je vzhľadom na vplyv, aký my, rodičia, na naše deti máme, určené predovšetkým pre otcov a matky, bola by som rada, keby sa to ukázalo užitočným aj pre kohokol'vek iného, kto sa chce zamyslieť a možno aj polepšiť vo vzťahu k deťom: osobám, ktoré si ešte nezaložili rodinu, ale jedného dňa to majú v úmysle. Tetám, ujom, starým rodičom. Učiteľom. Osobám v politike, ktoré sa zaoberajú vytváraním podmienok pre maloletých, alebo tým, ktoré z rôznych dôvodov sú v priamom kontakte s deťmi. A tiež, prečo nie, pre všetkých, čo sa v dospelosti snažia napraviť a spracovať svoje vlastné detstvo.

Ako dospelí sa nevyhnutne stávame modelmi správania. Sme ako zrkadlo, v ktorom sa deti vidia; sme vzorom, ktorý si zvnútorňujú; sme predobrazom toho, akými môžu a majú byť v prostredí, kde sú, keďže deti sa ako súčasť spoločnosti kontaktujú s mnohými osobami aj mimo rodinného či školského kruhu. A to priamo: v obchode, na ulici, u zubára, u lekára, v múzeu či divadle... A tiež nepriamo: v televízii, v rádiu, cez inzeráty, prostredníctvom katalógov s hračkami alebo cez šatstvo, ktoré pre ne vyrábame. Či sa nám to páči alebo nie, všetci sa s deťmi stretávame, alebo sme súčasťou niečoho, čo pozorujú, registrujú a čo v menšej či väčšej miere ovplyvňuje ich život.

Ak by sme zvýšili povedomie o dôležitosti stôp, ktoré v deťoch zanechávame; o tom, ako sa ich môže dotýkať to, čo im v domnení dobrého úmyslu hovoríme; ak by sme si uvedomili hodnotu každej interakcie, ktorá sa udeje medzi nimi a svetom, každyčkého posolstva vyslaného k nim s úctou a s ohľadom na ich potreby; ak by sme vynaložili energiu na to, aby každá naša reakcia smerom k nim bola príkladná, určite by sme dokázali zmeniť svet v priebehu jednej generácie.

Odvažujem sa tvrdiť, že dnes žijeme vo svete, ktorý sa k deťom správa veľmi nenáležite, a to na všetkých spoločenských úrovniach (vrátane tých, čo sa priamo venujú maloletým), a tiež sa odvažujem tvrdiť – pretože som toho bola profesionálnym i personálnym svedkom –, že máme schopnosť pohnúť sa smerom, ktorý bude pre deti adekvátnejší. Hoci som si vedomá skutočnosti, že hlboké zmeny sú pomalé a ich rytmus je nekontrolovateľný, že treba rátať s mnohými obmedzeniami a traumami, a že náš každodenný život opierame o množstvo predsudkov a zastaralých informácií, aj akákoľvek na pohľad možno malá zmena môže zanechať omnoho väčšiu stopu, než si vieme predstaviť.



ÚVOD

Deti pred rodičmi, rodičia pred deťmi

Možno to znie banálne, ale skôr než sme sa stali rodičmi, boli sme deťmi, hoci vo všeobecnosti to v úlohe rodičov neberieme veľmi do úvahy. My sami sme kedysi vyrastali a boli vychovávaní určitým spôsobom a azda tiež prežili chvíle, keď k nám dospelí nepristupovali tak, ako by sme to boli potrebovali. V onej dobe neboli informácie také dostupné, spoločensko-kultúrna situácia bola odlišná a vo vzťahu k deťom panovalo dokonca omnoho viac predsudkov a chybných praktík ako dnes. S mnohými z nás v detstve nezaobchádzali tak, ako by bolo želateľné, alebo nás dospelí nevideli a neinterpretovali v súlade s tým, čo sa s nami v skutočnosti dialo.

Naše detstvo zohráva dôležitú úlohu v našom správaní, v našom dnešnom emocionálnom, duševnom i fyzickom zdraví. Jedným zo symptómov toho je, paradoxne, všeobecne nízke povedomie nás dospelých o tom, aký účinok má to, čo nás v detstve zasiahlo a akým spôsobom. V dôsledku toho ťažšie rozlišujeme a chápeme perspektívu svojich detí, ich spôsob prežívania rozličných skúseností, ktorými prechádzajú.