# DOZRIEVANIE

Jana Bašnáková
Eva Vavráková
Lucia Šicková

ČO SI NESIEME Z DETSTVA A AKO VNÚTORNE VYRÁSŤ

# DOZRIEVANIE

Jana Bašnáková
Eva Vavráková
Lucia Šicková

Copyright © Jana Bašnáková, Eva Vavráková, Lucia Šicková 2025
Slovak edition © Petit Press, a. s., 2025

Všetky práva vyhradené. Žiadna časť tejto knihy nesmie byť akýmkoľvek spôsobom šírená bez predchádzajúceho písomného súhlasu majiteľa práv.

Prvé slovenské vydanie
Vydalo vydavateľstvo Petit Press, a. s.,
v Bratislave v roku 2025.
Adresa: Lazaretská 12, 811 08 Bratislava
E-mail: knihy@petitpress.sk

Návrh obálky, dizajn a sadzba Janka Bálik
Zodpovedná redaktorka Daniela Marsinová
Editorka Andrea Kellö Žačoková
Tlač TISKÁRNA PROTISK, s.r.o., České Budějovice

ISBN 978-80-559-1046-8

knihy.petitpress.sk

# DOZRIEVANIE

Jana Bašnáková
Eva Vavráková
Lucia Šicková

ČO SI NESIEME Z DETSTVA A AKO VNÚTORNE VYRÁSŤ

Petit Press

Táto kniha by nevznikla bez inšpiratívnych rozhovorov s odborníčkami Natáliou Kaščákovou, Hanou Vojtovou a Magdalenou Frecer, s ktorými sme spolupracovali na e-learningovom kurze Zranenia z detstva pre platformu Moje Dobrobytie. Ich hlboké vhľady a otvorenosť obohatili nielen tento kurz, ale aj stránky našej knihy. Ďakujeme aj OZ Odpútaj sa, najmä jeho zakladateľke Juliane Gubišovej, ktorá pomohla rozhovory zrealizovať.

Filipovi Uhrovičovi ďakujeme za odborné aj priateľské rady k rukopisu. Veľmi nám tiež pomohla spätná väzba od prvých čitateliek a prvého čitateľa – Veroniky Folentovej, Matúša Konečného, Ivy Kleinovej a Moniky Komorníkovej. Ďakujeme aj našim kolegyniam z Dobrobytia Tamare Sapák Bobákovej a Anete Lunterovej, ale i celému tímu za podporu, povzbudenie a pomoc pri zrode tejto knihy. Vďaka patrí tiež Janke Bálik, ktorá knihe dala finálnu podobu.

Napokon ďakujeme našim najbližším – za trpezlivosť, priestor, porozumenie, lásku.

**„Akékoľvek nevyriešené utrpenie z detstva nás prenasleduje, pokým mu nepriznáme jeho miesto v našom príbehu.“**

**Viktor Frankl**

**„Detstvo je čas, keď sa učíme vytvárať poriadok zo sveta – z chaosu sa stáva štruktúra, ktorá nás sprevádza celý život.“**

**Jean Piaget**

Úvod 11

1. kapitola: Prečo je detstvo také dôležité? 15

2. kapitola: Zranenia, z ktorých je ťažké vyrásť 37

3. kapitola: Čo sme si z detstva (ne)odniesli? 79

4. kapitola: Ako sme sa prispôsobili 135

5. kapitola: Liečba, uzdravenie, dozrievanie 175

6. kapitola: Naši rodičia a ich rodičia 241

Záver 273

Poznámky 277

O autorkách 288

Aj keď sme dospelí, nikdy tak úplne neprestaneme byť deťmi. Bez ohľadu na to, koľko rokov prešlo od našich osemnástych narodenín, stále nás ovplyvňuje to, ako sme prežili detstvo. Čo sme v ňom dostali či nedostali, ako sme sa prevažne cítili. Detstvo je formatívne – dotvára našu osobnosť, ovplyvňuje naše vzťahy v dospelosti a podfarbuje naše emócie. Dobré, bezpečné detstvo môže nad nami vytvoriť celoživotný ochranný štít, ktorý nás prevedie cez náročné obdobia. Emočné zranenia v prvých rokoch života sa nám môžu vryť tak hlboko „pod kožu", že nás bolia ešte desaťročia po tom, čo sa nám udiali. Táto kniha ponúka pohľad na to, prečo a ako sa to deje.

Naším zámerom je pomôcť vám lepšie pochopiť svoj vlastný príbeh a nájsť v ňom cestu k väčšej slobode a vyrovnanosti. Kniha vás prevedie procesom dozrievania od pochopenia vplyvu detstva až po aktívne kroky k väčšej vnútornej zrelosti. Chceme vám ponúknuť nový pohľad na detstvo a jeho odkaz vo vašom živote, nové perspektívy toho, čo sa v ňom udialo, aj nový repertoár nástrojov pre vaše dospelé ja. Nejde nám o spätné hľadanie vinníkov ani podporovanie pocitu bezmocnosti. Naopak, pozývame vás k zodpovednosti a budeme sa snažiť aktivovať vašu motiváciu k zmene – aby ste mohli začať písať svoj vlastný príbeh. Hoci uznávame bolesť a ťažkosti, čo si mnohí nesieme, nechceme zostať len pri súcite či ošetrovaní rán. Rast je cesta, ktorá si vyžaduje odvahu. Preto vás budeme láskavo, no dôsledne vyzývať, aby ste sa pozreli na to, čo môžete zmeniť a ako sa môžete posunúť ďalej. Táto kniha je teda o hľadaní rovnováhy – medzi súcitom a výzvou, medzi pochopením minulosti a budovaním budúcnosti. Jej cieľom je pomôcť vám vidieť, ako veľmi dokážete tvoriť svoj život, nech už vám osud nadelil čokoľvek.

Nepôjde tu o nálepkovanie ani zbytočné dramatizovanie. Nie všetko náročné, čo v detstve zažijeme, je traumou, a nie každý problém v dospelosti má korene v detstve. S rešpektom pred vašimi skúsenosťami sa zameriame na to podstatné a vyhneme sa patologizovaniu či znehodnocovaniu druhých. Vychádzame z poznatkov vedy, výsledkov výskumov, zo psychoterapeutických prístupov aj z našej odbornej praxe. Snažíme sa, aby všetko, čo v tejto knihe nájdete, malo pevný základ a mohlo vám slúžiť ako spoľahlivý sprievodca na ceste k väčšiemu porozumeniu a sebarozvoju. Rady by sme vám ponúkli nástroje, ktoré vám pomôžu nájsť vlastnú cestu. Nechceme vám dávať do ruky barlu, čo vás bude držať v závislosti od vonkajšej podpory. Naopak, veríme, že vo vás drieme sila, ktorú stačí prebudiť, aby ste časom mohli kráčať pevne a sebavedome aj bez opory.

Každá kapitola sa zameriava na inú stránku detstva, čím spoločne vytvárajú obraz o jeho kľúčovej úlohe v našom živote, či už s ohľadom na naše silné stránky alebo zranenia.

**V prvej kapitole** preskúmame, čo sa deje v detstve a aký je jeho vplyv na psychický vývin. Zameriame sa na proces duševného rastu od narodenia až po dospievanie.

**V druhej kapitole** sa pozrieme na situácie, keď detstvo neprebieha ideálne. Preskúmame, čo všetko nás môže zraňovať, aké sú príčiny týchto zranení a ako sa prejavujú v našom neskoršom živote.

**Tretia kapitola** sa venuje „výbave", ktorú si z detstva odnášame – schopnostiam, osobnostným vlastnostiam, ale aj návykom a zručnostiam. Niektoré z nich sú výsledkom toho, že sme sa prispôsobili (adaptovali) náročným podmienkam, a kedysi nám pomáhali prežiť. No ako sa neskôr často ukazuje, v dospelosti nás už obmedzujú.

Práve adaptačným mechanizmom sa venujeme **v štvrtej kapitole,** kde sa zaoberáme ich oboma stránkami – svetlou i tou temnou. Preskúmame, ako tieto mechanizmy fungujú, akým spôsobom nás ovplyvňujú v rôznych životných situáciách, ale aj ako s nimi môžeme v dospelosti narábať, aby nás nevykoľajovali.

**Piata kapitola** sa sústreďuje na otázku, ako sa môžeme s detstvom vyrovnať. Ako „vyrásť" z jeho tieňov a dozrievať tak, aby sme zvládali záťaže, čo so sebou prináša život. Táto kapitola ponúka odpovede na otázky, ktoré mnohých z nás sprevádzajú na ceste k väčšej zrelosti. Dozrievanie neznamená odhodiť minulosť, ale naučiť sa s ňou pracovať tak, aby nás nebrzdila.

Napokon **v šiestej kapitole** sa venujeme vzťahu s rodičmi – jeho komplexnosti, dynamike, ale aj ako nás ovplyvňuje v dospelosti. A to i vtedy, keď už naši rodičia nežijú alebo sme sa s nimi roky nevideli. Zameriavame sa tiež na to, ako nás formujú životy našich predkov, a skúmame, ako tieto väzby premeniť, aby sme mohli žiť slobodnejší a naplnený život.

Knihu sme písali tak, aby vám tému detstva, jeho úlohy a vplyv dôkladne vysvetlila, no zároveň ostala zrozumiteľná a praktická. Fakty či poznatky z vedy a odbornej praxe podávame jednoducho, nevedeckým jazykom. Pomáhame si tiež príbehmi, na ktorých ilustrujeme dynamiku detstva a jeho dopad na dospelosť. Nie sú to príbehy konkrétnych ľudí, pri ich tvorbe sme vychádzali z dlhoročnej praxe a práce s klientmi a klientkami, ktorých osudy nás inšpirovali. Nevnímajte ich však ako zjednodušené vysvetlenia toho, prečo je niečí život taký či onaký – hoci príbeh každého z našich hrdinov a hrdiniek má svoju dejovú líniu, k podobným alebo rozdielnym osudom môžu v skutočnom živote viesť rôzne príčiny. Každý človek je jedinečný a jeho príbeh je výsledkom spleti mnohých faktorov, ktoré nemožno vysvetliť jednoduchým „ak A, tak B".

V závere každej kapitoly nájdete cvičenia, čo vám môžu pomôcť prepojiť text knihy s vlastným životom. Zároveň vám umožnia lepšie

pochopiť samého/samu seba, spracovať svoje zážitky a aplikovať získané poznatky do každodenného života. Tiež vám môžu pomôcť porozumieť ľuďom okolo seba či v širšom kontexte dokonca aj spoločnosti, v ktorej žijeme. Čo je za správaním, ktoré sa môže javiť ako nelogické či až nepriateľské? Prečo sa ako jednotlivci alebo dokonca „celý národ" točíme v kolotoči nezrelého správania? Aktuálne žijeme v čase, keď je spoločnosť v mnohých krajinách sveta rozštiepená, nedôvera medzi ľuďmi narastá a mnohí prežívajú pocit bezmocnosti. Viacerí siahajú po jednoduchých riešeniach a hľadajú silných vodcov, ktorí im sľubujú rýchlu úľavu. Tieto dynamiky nie sú náhodné – často sú odrazom individuálnych a kolektívnych zranení, čo sa pretavujú do kultúrnych vzorcov a prenášajú generačne.

Veríme, že táto kniha sa stane vaším sprievodcom. Každá kapitola ponúka možnosť objaviť nové poznatky, no zároveň aj priestor na sebareflexiu. Dôležité je byť k sebe láskavý/á, pretože pokrok sa nedeje priamočiaro. Cesta k zmenám je plná kriviek, odbočiek, ba aj krokov späť. Preto čítajte pomaly, vnímajte, premýšľajte a – čo je najdôležitejšie – nebojte sa začať robiť malé kroky. Každá veľká zmena sa začína prvým krokom, po ktorom nasleduje druhý, tretí...

1. KAPITOLA

# PREČO JE DETSTVO TAKÉ DÔLEŽITÉ?

„Vždy sme vedeli, že detstvo je dôležité.“ Touto jednoduchou myšlienkou by sa dali zhrnúť dejiny výchovy. Prítomná je naprieč celou históriou západoeurópskej civilizácie – v zákonoch, prísloviach aj vo filozofických traktátoch. Civilizované ľudstvo sa pri deťoch po stáročia sústreďovalo na disciplínu a výkon. Najstaršie rady pre rodičov o výchove nájdeme už v starovekých sumerských textoch, ktoré udávajú tón celým ďalším stáročiam. Dozvieme sa z nich, že pred vyše štyritisíc rokmi považovali dospelí za nástroj na „výchovu k zodpovednosti“ fyzické tresty. Pohľad na výchovu sa zásadne nezmenil ani o tisíc rokov neskôr. V Rímskej ríši mal otec *(pater familias)* nad deťmi absolútnu moc vrátane práva ich fyzicky trestať. Deti sa považovali za majetok a ak neposlúchali, trestanie sa vnímalo ako morálne a spoločensky správne. Výrazný zlom nenastal ani s nástupom kresťanstva. V Starom zákone boli deti „dedičstvom od Hospodina“, no rodičom sa zároveň odporúčali rázne zásahy na „napravenie cesty“. Známym príkladom je výrok v knihe Prísloví, ktorý hovorí, že „ten, kto šetrí prút, nenávidí svojho syna“. Deti spoločnosť dlhodobo vnímala ako ekonomické jednotky či majetok, čo viedlo k výchovným praktikám založeným na vynucovaní poslušnosti.[1] V stredoveku sa na deti pozeralo ako na „nedokonalých dospelých“. Výchova zahŕňala tresty na krotenie ich „prirodzenej hriešnosti“, pričom vplyv tejto praxe na psychiku nikoho nezaujímal. Aj v 19. storočí bolo ideálom vychovať poslušné deti. Deti malo byť „vidieť, ale nie počuť“. Viedlo to k ich emočnému zanedbávaniu, no to sa vtedy nepovažovalo za problém. Hlavnou úlohou rodičov bolo dieťa „vytrénovať“ alebo zabrániť tomu, aby podľahlo svojej (samozrejme zlej) prirodzenosti.

S výnimkou zopár raných vizionárov v dejinách výchovy detí v západnej civilizácii nefigurovali odporúčania obsahujúce pojmy ako „láskavosť“ či „vľúdnosť“ (čím nechceme povedať, že mnohí rodičia nešli proti „odborným radám“ a neriadili sa svojou intuíciou, naopak, mohli byť láskaví aj vľúdni). Až približne od polovice 20. storočia, vďaka práci priekopníkov z oblasti pediatrie, psychológie a psychoterapie ako Melanie Klein, Margaret Mahler, John Bowlby, Donald Winnicott či Mary Ainsworth, ktorí zdôrazňovali dôležitosť bezpečnej citovej väzby a citlivého rodičovského prístupu, sa ukázalo, že sme sa celé stáročia mýlili. Odborníci začali systematicky pozorovať a porovnávať veľké skupiny detí v priebehu mnohých rokov a vďaka tomu dokážeme postupne chápať, o čom detstvo je, čo deťom pomáha a čo škodí, aj to, ako sa určité typy zážitkov a výchovy pretavia do ich psychiky v dospelosti. Vzhľadom na dlhú tradíciu trestov a prísnosti vo výchove sa však nemôžeme čudovať, že myšlienky o láskavom a rešpektujúcom prístupe znejú niektorým ešte stále cudzo.

Čo sa teda deje počas prvých rokov nášho života? A prečo práve toto obdobie dokáže ovplyvniť, či sa neskôr staneme štedrými, obetavými

a altruistickými členmi komunity, alebo z nás vyrastú egoistickí a nemorálni ľudia? Či budeme schopní vytvárať hlboké vzťahy, alebo sa budeme cítiť osamelí a izolovaní. A tiež, či budeme odolní voči stresu, alebo sa staneme zraniteľnými voči psychickým poruchám ako úzkosti, depresie. Dnes máme dostatok poznatkov, ktoré ukazujú, že prvé roky života doslova tvarujú našu myseľ, emócie a správanie až do dospelosti. Zážitky z detstva tvoria spolu so zdedenou genetickou výbavou základ všetkého, čo v živote prežijeme a ako na to budeme reagovať. Prečo je to tak?

Detstvo je obdobie, keď sa formuje základná štruktúra osobnosti, buduje naše psychické vnútro. Vieme, že najmä prvé vzťahy (hlavne tie s rodičmi alebo inými blízkymi, ktorí sa o nás starajú) vytvárajú priestor, v rámci ktorého sa deje všetko podstatné. Naša nervová sústava je na túto ranú „vzťahovú kalibráciu" nadizajnovaná – čo, napokon, ani tak neprekvapuje, ak si uvedomíme, že desaťtisíce rokov záviselo prežitie jednotlivca od ochrany, ktorú mu poskytoval kmeň.[2] Mozog sa človeku vždy vyvíjal v skupine, a preto na svoj rast potreboval a aj dnes potrebuje a vyžaduje prítomnosť druhých. Spája sa s tým mnoho výhod. Napríklad vďaka ochrane skupiny „máme k dispozícii" relatívne dlhé obdobie – detstvo a adolescenciu –, keď sme fyzicky v bezpečí a môžeme nerušene pracovať na rozvoji rozumu, tvorivosti, komunikačných i spoločenských zručností. Na druhej strane to však znamená, že na svet prichádzame veľmi nezrelí a náš mozog je počas dlhého obdobia svojho vývinu vystavený vplyvom prostredia – prospešným, ale aj škodlivým.

## ČO S TÝM MÁ NÁŠ MOZOG?

Najdôležitejšou funkciou nášho mozgu je zaručiť nám prežitie. Iste, popritom dokážeme komponovať symfónie, projektovať katedrály či písať ľúbostné listy, ale mozog je plne optimalizovaný na jeden jediný cieľ – vyhnúť sa nebezpečenstvu a vyhľadať bezpečie, aby sme ako druh prežili. V tomto sa nelíšime od zvierat, hoci na rozdiel od nich žijeme v dômyselných svetoch plných zložitých technológií, čo robia náš život extra pohodlným. Mať na mysli túto funkciu mozgu je užitočné, aj keď uvažujeme o svojom detstve. Práve vďaka nej sa niektoré zážitky zapisujú do našej psychiky oveľa hlbšie, než by sme predpokladali.

Detstvo je obdobím intenzívneho rastu mozgu[3] – nervové spojenia sa najrýchlejšie formujú v prvých rokoch života. Neznamená to však, že prvé roky života sú jediným obdobím rozvoja intelektu či získania

výnimočných schopností, ako sa nám niekedy snažia nahovoriť reklamy cieliace na čerstvých rodičov. Citlivosť tohto obdobia sa týka predovšetkým budovania základov psychiky – emocionálnej stability, vytvárania vzťahov s inými, schopnosti zvládať stres, ale aj získavania poznatkov o svete a tréningu základných zručností, ako v ňom fungovať. Počas raného detstva v mozgu popri utváraní nových spojení miznú spojenia, ktoré nepoužívame, zatiaľ čo tie existujúce sa obaľujú ochrannou vrstvou nazvanou myelín. Deje sa to v presne stanovenej postupnosti, a to všetko v záujme zrenia a zefektívnenia mozgu. Tento proces v niektorých jeho častiach trvá až do ranej dospelosti, teda obdobia, čo výrazne presahuje osemnáste narodeniny.

Premýšľali ste niekedy nad tým, podľa akého plánu sa mozog buduje? Tých plánov je totiž viacero. Prvý z nich vytvárajú gény – určujú, kedy a ako sa nervové bunky delia, kam sa presúvajú a kde sa nakoniec usadia. Niektoré skončia v prednej časti mozgu, ktorá riadi rozhodovanie a plánovanie, iné sa usadia v oblastiach zodpovedných za pohyb. Genetický plán však nie je všetko. Mnohé detaily definitívne určí až prostredie, v ktorom sa rastúci mozog nachádza. Deje sa to tak už pred narodením – nerovnováha rôznych chemikálií či hormónov, choroby, zlá strava, ale aj stres, čo zažíva tehotná žena, môžu ovplyvniť štruktúru, a tým pádom aj funkciu mozgu dieťaťa. Ak má napríklad tehotná žena pestrú stravu bohatú na živiny, podporuje tým zdravý vývoj tohto orgánu. Na druhej strane, dlhodobý stres alebo infekcia môžu spôsobiť drobné odchýlky v jeho štruktúre, hoci má veľkú schopnosť prispôsobiť sa a vyvíjať i napriek rôznym výzvam.

Veľké zmeny sa v mozgu dejú aj po narodení. Môžeme si ho predstaviť ako stavenisko, kde naplno prebiehajú najrôznejšie práce. Stavitelia postupujú podľa všeobecného plánu, ale podrobnosti dolaďujú podľa aktuálnej situácie. Fúka? Treba utesniť okná. Prší? Musíme pokryť strechu, a hneď! Preložené do reči biológie, rast mozgu vychádza z genetického plánu a gény ovplyvňujú tiež to, ako sa signály prostredia „preložia“ do reči mozgu. Prostredie však významne pôsobí aj na to, ktoré gény zo stavebného plánu sa „realizujú“, teda skutočne ovplyvnia jeho stavbu. Mozog sa totiž počas rastu prispôsobuje aktuálnym podmienkam, aby svojmu nositeľovi zaručil maximálne šance na prežitie v danom prostredí a ľudstvu maximálnu šancu na prežitie v plynutí dejín.[4, 5]

Jedným z príkladov prispôsobovania mozgu je neuroplasticita.[6 – 8] Plasticita mozgu znamená, že jeho štruktúra sa neustále mení na základe našich skúseností. Keď sa učíme nové veci, trénujeme zručnosti alebo dlhodobo fungujeme v určitom prostredí, posilňujú a zefektívňujú sa spojenia medzi neurónmi. Predstavme si to ako lesný chodník. Čím častejšie ho používame, tým je širší a zreteľnejší, až sa stane našou prirodzenou

cestou. Podobne je to v mozgu: často používané spojenia sa upevňujú a nepoužívané zasa oslabujú. Tento proces vysvetľuje, prečo sa nám po čase niektoré schopnosti a návyky zautomatizujú a prečo môžeme vďaka opakovaniu rozvíjať nové zručnosti. Zároveň to znamená, že žiadni dvaja ľudia nemajú úplne identické mozgy, pretože každý z nás si vytvára vlastnú sieť spojení na základe jedinečných zážitkov a skúseností.

Plasticita je najvýraznejšia v detstve, ale mozog je plastický, a teda schopný zmeny po celý život. A zmena ide oboma smermi, k lepšiemu i horšiemu. Mozog sa mení vplyvom nových zážitkov aj stimulácie, a tým sa neustále zlepšujeme. Prispôsobí sa však aj zlým podmienkam, napríklad dlhodobo chýbajúcej intelektuálnej stimulácii a dlhodobej emočnej deprivácii v detstve.[9–12] Vieme to i vďaka neslávne známemu „prirodzenému experimentu“ v Rumunsku, keď počas komunizmu mnoho detí v ústavnej starostlivosti žilo v preplnených detských domovoch. Dostávali síce základnú starostlivosť, ale nemali možnosť sa hrať či učiť ako ostatné deti v ich veku. Trávili dni v izbe s desiatkami rovesníkov bez možnosti vytvárať si pevné vzťahy s dospelými, ktorí by ich povzbudzovali, objímali, rozprávali sa s nimi alebo im dodávali pocit istoty a bezpečia. Hračky či aktivity podporujúce tvorivosť boli veľmi zriedkavé, takže deťom chýbali intelektuálne podnety a príležitosti na rozvoj fantázie, učenie nových vecí. Rodičovský vplyv, nevyhnutný na emocionálny vývin, nahradili prísne pravidlá a mechanické rutiny bez empatie a osobného záujmu. K jednému z najcitovanejších zistení z výskumov, ktorým neskôr tieto deti podrobili, patria zmeny v štruktúre a fungovaní mozgu. Dokonca aj u mnohých detí, ktoré neskôr adoptovali do rodín a žili život porovnateľný s ich neinštitucionalizovanými vrstovníkmi. Deti, čo v sirotinci zažili hlboké intelektuálne a citové utrpenie, neskôr zaostávali vo vývine. Prejavil sa u nich tiež väčší predpoklad na výskyt poruchy pozornosti či iných psychických porúch. Zistilo sa, že u týchto detí bol objem niektorých častí mozgu menší, najmä v oblastiach zodpovedných za pamäť, učenie a reguláciu emócií. Tieto zmeny mohli ovplyvniť schopnosť spracúvať informácie a reagovať na stres. V dospelosti mali rumunské siroty problémy ukončiť školu, nájsť si zamestnanie a oveľa častejšie potrebovali psychickú pomoc. Aj keď neskôr vyrastali v rodinnom prostredí, čo im výrazne pomohlo zlepšiť sa, prístup, čo zažili v detstve, mal trvalý vplyv na ich život.

Hoci opísané podmienky sú extrémne, podobné zmeny možno pozorovať aj na mnohých deťoch, ktoré „len“ vyrastali bez rodičov v ústavnej starostlivosti. Čím dlhší čas strávia deti v domove, čím neskôr si ich adoptujú rodiny, tým väčšmi sa zvyšuje pravdepodobnosť, že nastanú zmeny v štruktúre a funkcii ich mozgu, ktoré im neskôr môžu komplikovať život.[13] Napokon, na podobné zmeny ukazujú aj mnohé výskumy

detí a dospelých, čo v ranom veku zažili zlé zaobchádzanie (násilie, zlú starostlivosť, chaotický život, citový chlad). Dobrá správa je, že niektoré deti vďaka kombinácii priaznivej genetiky a „opravných“ zážitkov s láskavými dospelými tento hendikep čiastočne alebo úplne prekonajú.[14] Zlá správa je, že deti, čo nemajú takéto šťastie, majú nielen ťažký štart do života, ale pre tieto zmeny sa môžu ťažšie učiť či sústreďovať, horšie sa rozhodovať alebo regulovať svoje emócie aj počas dospelosti. Ich ťažkosti sa tak nabaľujú a znásobujú.

Popri plasticite má mozog ďalšiu vlastnosť, vďaka ktorej sa skoré zážitky „usadia“ hlbšie než skúsenosti v iných fázach života. Mozog sa síce vyvíja veľmi dlho, ale nie je to rovnomerný vývin. V niektorých obdobiach je na určitý typ zážitkov a skúseností citlivejší, respektíve ich doslova „očakáva“. Jedným z nich je rané detstvo, keď mozog „očakáva“, že dieťa nebude vyrastať v izolácii, ale v kontakte a interakcii s druhými. Mozog a celá nervová sústava sa v prvých rokoch života vyvíjajú v kontexte vzťahov s druhými. Inými slovami, dizajn nášho mozgu predpokladá, že prvé roky po narodení sa o nás niekto bude starať, a to nielen o naše fyzické potreby, ale aj o psychické. Jednou z veľkých úloh rodičov je pomôcť deťom s rozvíjajúcou sa emočnou reguláciou: upokojiť ich, keď sú rozrušené a plačú, vzdialiť ich od situácie, keď je toho na nich priveľa, reagovať na ich potreby, neskôr im ukazovať pokojné, racionálne reakcie v emočne vypätých situáciách, aby ich deti odpozorovali. Opäť, mozog dieťaťa, ktoré malo túto skúsenosť, sa zariadi inak ako mozog dieťaťa, čo nemalo šťastie zažiť upokojujúci, regulujúci vzťah. Telíčko dieťaťa, ktorému rodičia nevytvoria bezpečie, je často doslova „zaplavené“ stresovými hormónmi. Ovplyvní to jeho emočné centrá ako amygdala a ich prepojenia s pamäťovými centrami či prednou časťou mozgovej kôry, čo môže neskôr spôsobiť ťažšie fungovanie vo vypätých či v stresujúcich situáciách. Ťažšie sa bude tiež ovládať a aj neutrálne situácie či slová bude vnímať ako ohrozujúce.[15, 16]

Napokon, nepriaznivé podmienky pred narodením a v ranom detstve formujú mozog a telo aj ďalším spôsobom. Keď je dieťa vystavené silnému alebo dlhodobému stresu, napríklad v dôsledku zanedbávania, násilia či extrémnej chudoby, dochádza k zmenám v jeho stresovom regulačnom systéme.[17, 18] Tento systém sa nazýva os hypotalamus-hypofýza-nadobličky (používa sa preň anglická skratka HPA os) a prepája mozgové centrá s nadobličkami produkujúcimi stresový hormón kortizol. Táto HPA os funguje ako hlavný regulátor stresovej reakcie tela. Ak dieťa zažíva stres, čo prevyšuje jeho schopnosti zvládania, aktivita HPA osi sa môže dlhodobo či dokonca natrvalo zmeniť. Na molekulárnej úrovni sa to prejavuje úpravami génov, ktoré ovplyvňujú citlivosť mozgových receptorov na kortizol. Zmeny sú potom pozorovateľné

i v správaní týchto detí – aj v bežných situáciách cítia ohrozenie, reagujú podráždene alebo agresívne, prípadne sa uzatvoria do seba a vyhýbajú sa akejkoľvek aktivite. Dlhodobé zmeny v reaktivite na stres môžu ovplyvniť ich psychickú odolnosť a spôsob, akým budú zvládať náročné situácie v priebehu celého života.

Skvelé je, že vďaka výskumu v neurovedách či endokrinológii máme celkom dobrú predstavu o tom, ako to celé funguje. V podstate dobre rozumieme, ako sa náš mozog, nervová sústava a endokrinná sústava vyvíjajú a čo ich ovplyvňuje. Napriek tomu však na tomto mieste chceme veľmi jasne pomenovať aj limity nášho poznania. Vieme už, že vlastnosť mozgu – očakávať isté typy zážitkov v istom veku aj schopnosť prispôsobiť sa, ak tieto zážitky vybočujú z optimálnej normy – má moc významne ovplyvňovať detský vývin a niekedy aj dospelý život. Stále však zostáva mnoho otázok, na ktoré nevieme odpovedať. Áno, nepriaznivé detstvo zvyšuje riziko nepriaznivých dôsledkov v dospelosti, ale mnohým deťom sa podarí vyviaznuť zdanlivo bez ujmy. Prečo je to tak? V čom sa tieto deti líšia? Genetickou výbavou, opravnými zážitkami či vzťahmi, alebo možno načasovaním ťažkých životných podmienok? Vieme, že mozog sa vie prispôsobiť zlým, ale aj dobrým podmienkam, a to mu niekedy dá šancu „opraviť sa“ – za akých podmienok, kedy, u ktorých detí? Aj téma emocionálnych zranení, ktorou sa zaoberáme v ďalšej kapitole, zahŕňa neobjasnené otázky. Presne povedať, čo je trauma v živote konkrétneho človeka a aké bude alebo nebude mať následky, je prakticky nemožné.

Aj preto v tejto oblasti prebieha stále živý výskum, ktorý sa venuje najmä mechanizmom neuroplasticity a schopnosti mozgu kompenzovať skoré zranenia, skúma faktory podporujúce psychickú odolnosť, ale i biologické a psychosociálne ochranné mechanizmy. Intenzívne sa skúma tiež vplyv epigenetiky[19, 20] – ako vplyvy prostredia (patria tam aj nepriaznivé zážitky v ranom veku) ovplyvňujú aktivitu génov a ich prejavenie aj aké podmienky môžu tieto zmeny zvrátiť. Napokon, dôležitou oblasťou je tiež výskum intervencií, čiže ktoré terapeutické prístupy a podporné mechanizmy dokážu pomôcť deťom prekonať dôsledky raných nepriaznivých skúseností. Hoci na všetky otázky nepoznáme odpoveď, uvedomujeme si zložitosť problematiky ťažkého detstva a chceme byť v tejto téme opatrné. Dôležité je stavať na tom, čo vieme, no tiež sa vyhýbať zjednodušeniam a príliš jednoznačným záverom.

Pre lepšie pochopenie priebehu vývinu dieťaťa sa pozrieme bližšie na jednotlivé fázy detstva. Čo ich charakterizuje? Aké podmienky sú potrebné, aby sme nimi napredovali a prospievali v nich? Každé vývinové obdobie prináša nové výzvy a príležitosti, čo formujú naše schopnosti.