

W. Thomas Boyce, MD

ORCHIDEY A PÚPAVY



Prečo niektoré deti bojujú s ťažkosťami
a ako môžu prosperovať všetky

W. Thomas Boyce, MD

ORCHIDEY A PÚPAVY



W. Thomas Boyce, MD

ORCHIDEY A PÚPAVY



Prečo niektoré deti bojujú s ťažkosťami
a ako môžu prosperovať všetky

Orchidey a púpavy

Prečo niektoré deti bojujú s ťažkosťami a ako môžu prosperovať všetky
W. Thomas Boyce, MD

Preložené z anglického originálu:

The Orchid and the Dandelion: why some children struggle
and how all can thrive by W. Thomas Boyce, MD

Copyright © 2019 by W. Thomas Boyce, MD,

All rights reserved. Published in the United States by Alfred A. Knopf,
a division of Penguin Random House LLC, New York.

Photograph of a young boy by Paul D'Amato on page 42 © Paul D'Amato.

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

Slovak Edition © Citadella, 2020

Preklad © Mgr. Monika Sitarčíková, 2020

Redakčná úprava a korektúry: Lubomír Závada

Grafická úprava a obálka: Citadella

Vydalo vydavateľstvo Citadella v roku 2020

ISBN 978-80-8182-153-0

Venované Jill, Adrewovi a Amy



Obsah

Úvodná poznámka Roberta Colesa	9
Predhovor T. Berryho Brazeltona	11
Úvod	15
I Príbeh dvoch detí	27
II Šum a hudba	49
III Citrónová šťava, požiarne poplachy a nečakaný objav	81
IV Orchesterácia orchideí a púpav	105
V Ako vznikli orchidey (a púpavy)?	135
VI Nijaké dve deti nevyrastajú v rovnakej rodine	169
VII Láskovosť a krutosť detí	191
VIII Záhrada detstva – ako siať a žať	229
IX Vývin života púpav a orchideí	253
X Hriechy otcov, prostriedky milosti	289
Záver	315
Dodatok	339
Podakovanie	347
Glosár	353
Poznámky	359





Úvodná poznámka Roberta Colesa

Nasledujúce príbehy pochádzajú z pera lekára, ktorý si stanovil za cieľ opísať životy, vrcholy a pády svojich pacientov v mladom veku. Vyvolali vo mne spomienky na obdobie, ktoré som strávil ako študent medicíny s lekárom a spisovateľom Carlosom Williamsom. Doktor Williams často navštevoval pacientov doma, vďaka čomu vedel, ako a kde deti žili, trávili svoj čas a uvažovali o výzvach, príležitostiach a strastiach života. Rovnako pracuje doktor Boyce a svojim čitateľom umožňuje spoznať životy detí, o ktoré sa ako lekár staral.

Musíme sa „len pripojiť,“ ako povedal spisovateľ E. M. Forster a v tomto diele tak urobíme tiež. Pozrieme sa na širokú škálu detí a mládeže a budeme sledovať, ako budú čeliť životným nástrahám. Vďaka vnímavým očiam, ušiam, mysli a srdcu ich lekára nazrieme detailne do ľudského utrpenia, ale dozvieme sa aj, že ľudia, dokonca aj deti, sú mimoriadne odhodlaní, chrabří, môžu sa pýšiť pevnou vôľou a vytrvalosťou.

Robert Coles,
Concord, Massachusetts 2017



Predhovor T. Berryho Brazeltona

Táto pôsobivá a významná kniha – zbierka myšlienok a výskumov – odhaľuje hlavné faktory v prenatálnom a perinatálnom období, ktoré ovplyvňujú neskorší vývin dojčiat a detí. Doktor Boyce rozlíšil špecifickú skupinu detí, takzvané „orchidey“, ktoré sa zvyčajne odlišujú od skupiny iných detí s obvyklým vývinom, ktoré nazýva „púpavy“. Deti orchidey sú neobyčajne krehké a potrebujú špeciálnu starostlivosť, aby mohli dosiahnuť to najlepšie, čo je v ich silách, a mohli prosperovať. Deti púpavy sú silnejšie a pravdepodobne prekonajú akékoľvek ťažkosti, ale dosahujú väčšinou priemerné výsledky.

Doktor Boyce načrtol túto problematiku a podložil ju presvedčivým výskumom, ktorý preukázal, že vývoj detí sa značne odlišuje vzhľadom na vzájomné pôsobenie génov a prostredia. Táto interakcia sa začína už v maternici. Plod pred narodením ovplyvňujú stresové faktory, výživa a matkine emócie. Matka aj nenarodené dieťa sa pokúšajú týmto vplyvom prispôbiť, akoby sa pripravovali na to, že sa rovnakými podmienkami budú musieť zaoberať po pôrode. Preto sa plody matiek, ktoré sú pod vplyvom stresu, nesprávne stravujú alebo trpia pred pôrodom

depresiami, môžu stať novorodencami s vyššou hladinou stresových hormónov, nadmernou bdelosťou a zníženou schopnosťou učiť sa. Na druhej strane, bábätká matiek, ktoré netrpeli stresom ani depresiami, tešia sa na príchod dieťaťa a dobre sa počas tehotenstva stravovali a spávali, sú mimoriadne schopné učiť sa, angažovať sa v efektívnych vzťahoch a optimálne sa vyvíjať. Tieto dojčatá dokážu lepšie zvládať samoreguláciu (dieťa si napríklad cmúľa palec, aby sa samo upokojilo, keď je rozrušené). Matka, ktorá dieťa od prvých chvíľ na tomto svete drží v náručí, dojčí ho, hladí a nežne sa s ním zhovára, poskytne tým novorodencovi rozhodujúce zložky pre zdravý a priaznivý vývoj.

Tieto javy sa odrážajú v epigenóme dieťaťa a, ako preukázal Boyce, podieľajú sa na tom, či sa z dieťaťa zrodí orchidea alebo púpava. Všetci rodičia by mali dostať možnosť porozumieť hneď od začiatku temperamentu svojho dieťaťa a jeho individuálnym odlišnostiam. K uľahčeniu tohto porozumenia môžu prispieť pediatri, neonatológovia či zdravotné sestry. Môžu vysvetliť, aké schopnosti konkrétne dieťa má, a naučiť rodičov, ako môže správanie dieťaťa slúžiť ako užitočný prostriedok komunikácie, a pomôcť im tak stať sa vnímavými a ideálnymi rodičmi. Takéto pochopenie dieťaťa a jeho správania môžu posilniť starostlivosť a vnímavosť všetkých rodičov.

Sám som sa vo svojej pediatrickej praxi v Cambridgei v Massachusetts stretával s milujúcimi rodičmi, ktorí sa pokúšali svoje deti ochrániť pred stresom každého druhu. Pre dojčatá aj staršie deti je dôležité, aby si včas vyvinuli vlastný spôsob, ako si so stresom a ťažkosťami poradia. Mechanizmus sebaregulácie si musia obe skupiny detí – orchidey aj púpavy – vyvíjať a precvičovať počas celého rané-

ho detstva, aby boli pripravené zvládnuť nepriazne, ktorým musia čeliť napokon všetky deti.

Verím, že túto knihu si prečítajú všetci rodičia a profesionáli (lekári, zdravotné sestry, odborníci na predškolskú starostlivosť, učitelia a iní) a pomôže im porozumieť tomu, aké sú deti odlišné – ako orchidey a púpavy – v tom, ako sa vyvíjajú a rastú. Toto die- lo im pomôže pochopiť, ako sa najlepším spôsobom starať o každé dieťa, najmä tým, ktorí spochybňujú konvenčné prístupy k starost- livosti, učeniu a výchove detí.



Úvod

Čo ak sú deti, o ktoré sa najviac obávame práve tie, ktoré majú najslubnejšie nádeje? Čo ak tá mládež, ktorej životy sú poznačené zmätkom a ťažkosťami je pozoruhodne práve tá, ktorú čaká najsvetlejšia a najkreatívnejšia budúcnosť? Môže zdanlivo nešťastné a problémové detstvo vyústiť, v priaznivom a podporujúcom prostredí, do života dospelého človeka, ktorý sa nevyznačuje len obстоjnými výsledkami, ale hlbokými a bohatými vzťahmi a mimo-riadnymi úspechmi? Čo ak sa skutočné bremeno, aké nesie krehké dieťa, môže pod vplyvom priaznivých podmienok zmeniť na hmatateľnú výhodu v podobe ľudskej húževnatosti? Môže byť starostlivosť rodiny a komunity skutočnou alchýmiou, ktorá dokáže svojou tvárnou mocou premeniť zdanlivý zmätok na spásu?

Táto kniha približuje presne takýto príbeh nečakaného vykúpenia. Zakladá sa na výskume vývoja dieťaťa a takmer celoživotného pozorovania – kedysi mladého pediatra, ktorý sa stal – vďaka požehnaniu a šťastiu – otcom, starým otcom a napokon šedivým ostrieľaným poradcom pre deti a rodiny. Kniha je vedecká i osobná zároveň a prináša povzbudenie a nádej pre tých, ktorí učia, chránia, vychovávajú, starajú sa, ale aj obávajú o deti, a taktiež pre tých, ktorí bojovali v detstve s ťažkosťami. Umožňuje im porozumieť pô-

vodu ich vlastného životného údelu. Ak život čitateľov len trochu pripomína ten môj, tak sa potom aj oni neustále strachujú o dobro svojich detí a ich budúcnosť a trápia sa, že ich útrapy zapríčinili oni sami. Pravdepodobne sú nadšení z každého ich úspechu a zdaru, žijú pre ich lásku, pýšia sa ich úspechmi a trápia pre ich problémy a strasti.

Keď naša nevesta čakala naše prvé vnúča, s manželkou Jill nás jednej noci prebudilo z hlbokého spánku náhle dotieravé zvonenie telefónu na nočnom stolíku. Volal nám náš syn, ktorý žije v Brooklyne, v New Yorku, takmer päťtisíc kilometrov od nás. Jeho mladá manželka bola na konci druhého trimestra tehotenstva a nemohla zaspať, lebo sa jej opakovane vracala ostrá bolesť v boku a panve. Bolesti boli intenzívne a obaja boli vystrašení, najmä preto, že boli v záležitostiach bábätiak a tehotenstva úplní nováčikovia.

S manželkou, ktorá je zdravotná sestra, sme sa pokúšali prebrať. Síce rozospato, ale starostlivo sme sa snažili čo najpresnejšie určiť zdroj bolesti, podstatu a možnú príčinu. Oboch strašili nevyslovené obavy, že tá bolesť je znakom začiatku pôrodu a je možné, že dieťa sa narodí predčasne v tridsiatom druhom týždni, čo je nebezpečné pre matku aj plod. Keď nám však bolesti opísali detailnejšie, boli sme si istí, že príčinou je len natiahnutý sval. Natiahnutie vzniklo zrejme tak, že nevesta mala v tehotenstve veľké brucho, na čo ako útla žena nebola zvyknutá, a v posteli sa zrejme veľmi rýchlo otočila. Mladý pár sme uistili, že bolesť pravdepodobne pominie sama a urýchliť to pomôže vyhrievací vankúšik a oddych na lôžku.

Keď sme dotelefonovali, otočil som sa ku Jill a vyčerpane som poznamenal, že hoci je naozaj úžasné, že naše deti našli svoje spriaznené duše a založili si vlastné rodiny, má to aj nepredvídaný následok – zdvojnásobil sa tak počet ľudí, o ktorých sa strachu-

jeme a ktorými sa zaoberáme. S malými prestávkami sme si robili starosti a trápili sa takmer tridsať rokov pre rôzne choroby a ťažkosti našich dvoch detí, teraz máme o troch ľudí viac – nevestu, zaťa a tridsaťdvatýždňový plod vnúčata –, o ktorých sa tiež musíme obávať. Aj keď sme šťastní, sme stále ustarostení.

Počas života sme sa stretávali prevažne so všednými, relatívne bežnými obavami, ktoré sú súčasťou každého rodičovstva: dvojročná dcérka spadla a rozťala si peru, keď sa pokúšala vycikať sa do umývadla, päťročný syn sa cítil v škôlkarskej triede osamelo a opustene, stredoškolák počas jedného roka zašantročil päť bünd, päť vísacích zámok na skrinku na knihy, dvanásťročného syna šikanovali takzvaní kamaráti a pravidelne ho strkali do koša, pätnásťročná dcéra usporiadala večierok na hrôzu a zdesenie rodičov, ktorí boli práve mimo mesta. Toto sú banálne výčiny, ktoré v istých obmenách poznajú takmer všetci rodičia a s podobnými situáciami sa pri výchove detí stretli. Hoci sú to zo spätného pohľadu úsmevné spomienky, v momente, keď sa dejú, dokážu poriadne rozčúliť a vyvolať nemalú zlosť či sklamanie.

Lenže celkom inú bolesť a úzkosť prežívajú rodičia, ktorých dcéra či syn sa naozaj odtrhol z reťaze a podľahol napríklad drogovej závislosti, delikvencii, upadol do depresie či sa nechal vtiahnuť do deštruktívnych vzťahov. Keď rodič sleduje, ako dieťa zišlo nebezpečne z cesty a začínajú sa uňho objavovať často nezvratné následky odklonu od zdravého života, takéto obavy cíti takmer fyzicky. Je to kameň v žalúdku, panika a zúfalstvo, ktoré spôsobuje nevoľnosť a des a nedá spať. Rodičia sa v práci nedokážu sústrediť a nesprávna komunikácia, rozhorčenie a sklamanie z týchto udalostí môže rozbiť aj to najodolnejšie manželstvo. Sledovať, ako sa dieťa rúti do temnej priepasti vážnych psychických ťažkosti, závislosti, problé-

mov v škole či kriminality je utrpenie, aké sa nedá ani opísať. Hoci som sa ako rodič nemusel nikdy trápiť starosťami na takejto úrovni, mal som bezprostredné a nezabudnuteľné skúsenosti s takýmto trápením, a to pre moju sestru, ku ktorej príbehu sa vrátim neskôr.

Najväčmi som si prial, aby táto kniha poskytla útechu a nádej takýmto utrápeným rodinám – rodičom, učiteľom, súrodencom a ostatným, ktorí stratili dôveru v možnosť záchranu dieťaťa či detí, a tým, ktorých viera vo vrodené dobro a potenciál dieťaťa bola otrásená. Metaforické prirovnanie k orchideám a púpavam, od ktorého je odvodený názov knihy, ukrýva hlbšiu pravdu o tom, čo je pôvodom utrpenia a spásy v živote jednotlivých jedincov. Väčšina detí – v rodinách, školských triedach či komunitách – sú viac či menej ako púpavy – prosperujú a darí sa im takmer všade, kde rastú. Tak ako púpavy, aj ony predstavujú väčšinu detí, ktoré si dobro a blahobyť zaistia svojou vrodenu odolnosťou a silou. Potom sú deti, ktoré však, tak ako orchidey, môžu chradnúť a vädnúť, keď nedostanú náležitú starostlivosť, ale ktoré sa zároveň – ako orchidey – môžu stať jedinečnými, krásnymi stvoreniami mimoriadnej krásy a šarmu, a to vtedy, keď ich životom sprevádza súcit a láskavosť.

Bežne rozšírené, hoci pravdepodobne nie celkom správne povedomie ľudí sa zakladá na tom, že deti sú pri skúškach, ktoré im svet vystaví buď krehké, alebo húževnaté. Náš výskum a mnohé iné stále jasnejšie odhaľujú, že kontrast zraniteľnosť/húževnatosť je nesprávnym (alebo prinajmenšom zavádzajúcim) dualizmom. Je to chybná dichotómia, ktorou sa prisudzuje slabosť alebo sila individuálnym podskupinám mládeže, ale zastiera hlbšiu skutočnosť, že deti sa jednoducho odlišujú, ako orchidey a púpavy, svojou citlivosťou a vnímavosťou k životným podmienkam. Väčšina detí dokáže, podobne ako púpavy, prosperovať aj v tých najkrutejších a najdrs-

nejších podmienkach, ale menšia časť detí, tak ako orchidey, môže buď prekvitať do krásy, alebo chátrať v závislosti od toho, ako sa o ne staráme a pristupujeme k nim. V tomto diele odhalíme príbeh spásy – tieto deti orchidey, ktoré sa trápia a zlyhávajú, sa poľahky môžu stať tými, ktoré ožívajú a prekvitajú a darí sa im jedinečným spôsobom.

Jestvujú však aj iné dôvody, prečo by si čitatelia mali preštudovať vedecký príbeh, ktorý rozpovedá toto dielo. Možno sa medzi nimi nájdu rodičia, ktorí si v snahe vychovať rozličné deti sklamať uvedomili, že nie všetky univerzálne prístupy k rodičovstvu pasujú každému. Kniha sa možno dostane do rúk čitateľom, ktorých dieťa má ťažkosti v škole či v živote, a to napriek pocitu, že ich potomok je nevšedným mladým človekom so sľubnými vyhliadkami do budúcnosti. Alebo ju čítajú učitelia, ktorí hľadajú spôsob, ako lepšie porozumieť mäťúcemu zverincu detí, ktoré im zverili, aby ich vzdelávali a viedli. Medzi čitateľmi sa nájdu možno ľudia, pre ktorých samotných je výstižná metafora orchideí a púpav a odráža ich vlastnú osobnú realitu, ktorú vždy vnímali, no nikdy jej vlastne nerozumeli.

Na nasledujúcich stránkach predložím vedecké zistenia a odporúčania nielen v súvislosti so životom ľudí orchideí, ale aj púpav. Hoci sú púpavy vystavené menšiemu riziku, disponujú súborom jedinečným fyzických a psychických znakov, ktorých pochopenie môže v značnej miere prispieť k zlepšeniu ich všímavosti, úspechu a spokojnosti. Aj samotní ľudia púpavy čelia náročným a vrtošivým nástrahám osudu a životným skúškam. Ako vieme na základe pozorovania rastlín v prírode, nezáleží na tom, aké silné či odolné sú jednotlivé druhy, všetky v istej fáze života môžu zvädnúť. Takže hoci sa táto kniha zameriava najmä na odlišnú citlivosť detí voči so-

ciálno-emocionálnemu svetu, ktorý ich obklopuje, náš pôvod a vnímavosť nás formuje naďalej počas celého života, v priebehu stredného veku až po starobu. To z človeka nerobí nezraniteľný druh, ale silného jedinca s opakovanými možnosťami na rekultiváciu a nový začiatok.

V nasledujúcich kapitolách bolo mojím skromným, no vážnym úmyslom poskytnúť užitočné informácie a rady rozmanitej škále čitateľov. Spoločne s čitateľmi preskúmame, ako vyzerali rané výskumy stresu a rozmanitosti vo vývoji dieťaťa a psychickom zdraví. Zistíme, pravdupovediac, niekedy vďaka vedeckým objavom, ktoré vznikli šťastnou náhodou, ako sa formovali prvé úvahy o významných odlišnostiach v neurobiologickej senzitivite voči spoločenskému prostrediu. Priblížime si vedomosti, ktoré sa týkajú vývojového pôvodu orchideí a púpav, prečo nijaké dve deti nevyrastajú v úplne rovnakej rodine, a prečo je epigenetika prevratnou oblasťou v chápaní vzájomného pôsobenia génov a prostredia pri určovaní toho, kým sme a kým sa staneme. Poskytnem sumár doterajších dôkazov o spôsoboch, ktorými sa rozdiely medzi ľuďmi typu orchidea a púpava prejavujú v súvislosti so zdravím a rozvojom chronických ochorení, s vývojovými schopnosťami a úspechmi vo vzdelávaní a s pozitívnymi reakciami na preventívne opatrenia. Načrtáme známe poznatky o láskavom, podporujúcom a povzbudzujúcom prístupe k orchideám – či už k vlastnému dieťaťu, študentovi, pacientovi, alebo k sebe samému – a ako môže úžasný potenciál takýchto ľudí prekviatať v priaznivých spoločenských podmienkach, ktoré im vytvoríme. Pre deti orchidey je svet niekedy strašidelným a desivým miestom, ale s láskyplnou podporou a pomocou môžu, ako na naše veľké prekvapenie zistíme, prosperovať rovnako a dokonca aj viac ako ich rovesníci púpavy. Napokon, orchidey neurčuje