

## KAPITOLA 3

# Základné kamene terapeutického rodičovstva



Terapeutické rodičovstvo je založené predovšetkým na hraniciach a štruktúre. Bez tohto nevyhnutného základu nemožno použiť účinnejšie techniky terapeutického rodičovstva. Naše deti často pochádzajú z prostredia, kde im chýbal systém rutiny, hraníc a bezpečia, takže prvý spôsob, ako im môžeme pomôcť, aby sa cítili dostatočne bezpečne a mohli sa učiť a rásť, je urobiť ich životy predvídateľnými. Robíme to tak, že:

- vytvárame rutinu,
- sme neotrasiteľnou bezpečnou základňou,
- sme úprimní,
- nastavujeme pevné a jasné hranice,

- pripustíme prirodzené následky,
- využívame *vhodnú* terapiu.

Pozrime sa teraz postupne na každú z týchto oblastí.

## **Vytvorte pevný režim**

Rutina umožňuje dieťaťu predvídať dôležité udalosti, napríklad kedy bude jesť, spať alebo chodiť do školy. Musíme zabezpečiť, aby sa jedlo a občerstvenie podávali každý deň v rovnakom čase. Akákoľvek malá zmena v rutine môže viesť k tomu, že dieťa sa dostane do stavu straty ovládania sa, dysregulácie a sklúčenosti. Túto rutinu bude potrebné dodržiavať mnoho rokov, čo môže byť frustrujúce a skľučujúce. Rodičia by často chceli vo svojom živote viac spontánnosti, no rýchlo sa naučia, že za odchylenie sa od zavedenej rutiny sa platí cena. Okrem toho ich aj iní ľudia (ktorí nechápu dôležitosť rutiny) (ich okrem toho) môžu tvrdo kritizovať, pretože sa im zdajú príliš neústupní.

## **Urobte zo seba neotrasiteľnú bezpečnú základňu**

Ak sa ako rodič hneď na začiatku etablujeme ako neotrasiteľná bezpečná základňa, dieťaťu tým dáme bezpečný priestor na to, aby začalo testovať hranice.

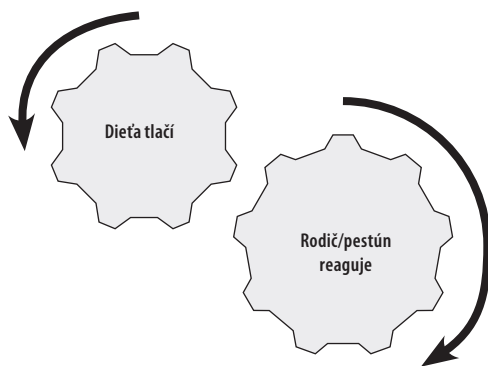
To, že sme neotrasiteľnou bezpečnou základňou, neznamena, že nie sme prístupní, srdeční a starostliví. Práve naopak. Dieťa sa však môže spoľahnúť, že budeme postupovať veľmi dôsledne, hovoriť, čo si myslíme, a robiť to, čo hovoríme. Postupujeme podľa *plánovaného* rozvrhu bez toho, aby nás rozptyľovali pokusy dieťaťa ovládať nás. Skúsený terapeutický rodič vie, že dieťa potrebuje, aby sme to boli my, kto má veci pod kontrolou, hoci „nastolujeme“ kontrolu pomocou empatie a starostlivosti.

Zvykla som si predstavovať samu seba ako parnú lokomotívu. Za sebou som ťahala päť malých vozňov. Nanešťastie sa popri mojej traťi nachádzal ďalší pár koľajníc a jeden z mojich malých „vozňov“ sa

veľmi často – aj viackrát za deň – pokúšal preskočiť na druhú trať a odviezť ma iným smerom. Ja som však vedela, že smerujem do stanice *Bezpečná vzťahová väzba* a nič mi nezabráni doraziť do cieľa. Takže ráno, keď sme sa chystali vyraziť z domu a jedno z mojich detí sa rozhodlo, že si neobuje topánky, parná lokomotíva ich aj tak zobrala so sebou a vyšla z dverí. Malý vozeň potom skočil späť na správnu trať za lokomotívou a pokračoval smerom k nášmu konečnému cieľu.

Ak preskočíme na zlú trať a budeme nasledovať naše deti do *ich* cieľa, všetci skončíme na nesprávnom mieste.

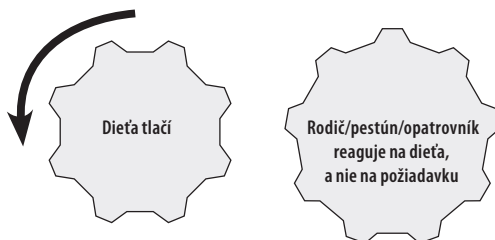
Naše deti nás môžu zastrašovať alebo ovládať len vtedy, ak im to dovoľíme. Na obrázku nižšie je rodič/pestún ovládaný dieťaťom. Keď dieťa niečo požaduje alebo sa začne správať tak, aby vyvolalo reakciu, rodič/pestún odmení dieťa svojou emočnou reakciou. Dieťa sa v tejto situácii necíti bezpečne a jeho správanie sa ešte zhorší. Zároveň sa u rodiča/pestúna zvýši miera stresu. Ak bude tento vzorec pokračovať, možno očakávať, že vzťah medzi ním a dieťaťom nebude rásť želaným spôsobom. Ďalej vám v tejto knihe predstavím rôzne stratégie, pomocou ktorých sa môžete vyhnúť emočnej reakcii a uviaznutiu v tomto negatívnom cykle.



Dieťa má kontrolu a necíti sa bezpečne

Na ďalšom obrázku vidíme, že rodič/pestún nereaguje na požiadavky dieťaťa *emočne*, čo neznamená, že nereaguje na dieťa vôbec. Napríklad ak sa dieťa dožaduje sušienky, rodič/pestún môže odpovedať: „Vidím, že si hladná.“

Rodič/pestún zostane dôsledný a prítomný, no nie je ovládaný dieťaťom. Aj keď to môže vyzeráť, že je rodič/pestún prísny, v skutočnosti dieťaťu umožňuje, aby sa cítilo bezpečne.



Rodič/pestún nie je ovládaný (dieťaťom) a zostáva neotrasiteľnou bezpečnou základňou

## **Buďte úprimní!**

Je životne dôležité, aby ste hovorili, čo máte na mysli, a mysleli to vážne. Naše deti dokážu rozpoznať neúprimnosť na sto honov! To neznamená, že bez okolkov ponúkame informácie, ktoré dieťa nepotrebuje alebo z ktorých nemá prospech. Nemusíme mu napríklad hovoriť, že o šesť mesiacov pôjdeme na dovolenku! Nerozprávame ani o udalosti, ktorá by sa *mohla* stať. Napríklad ak som chcela deti neskôr vziať do parku, ale mala som aj *najmenšie* pochybnosti, či budem mať čas, nechala som si to pre seba. Slová „mohli by sme“ a „možno“ u nás doma neexistovali.

Byť neotrasiteľnou bezpečnou základňou si vyžaduje úprimnosť vo vzťahu ku každej súčasti životného príbehu našich detí, ku kontaktu s nimi a ku všetkým ostatným mätúcim problémom, s ktorými

musia zápasit'. Ako neotrasiteľná bezpečná základňa sa musíte uistiť, že ste úprimní, aby ste si dokázali udržať a pestovať vzťah s dieťaťom. Prirodzene máme sklon vyzdvihovať najmä pozitívne časti traumatickej životnej etapy našich detí, pretože chceme, aby boli sebavedomé a cítili sa milované. Musíme však byť opatrní, aby sme pri tom nezašli príliš ďaleko. Helen Oakwaterová vo svojej knihe *Bubble Wrapped Children (Deti v bublinkovej fólii)* (2012) vysvetľuje dôsledky prikrášľovania nepríjemných a traumatických zážitkov z raného detstva, najmä v súvislosti s rizikami sociálnych sietí a neskorších odhalení.

Tu sú dve svedectvá detí (teraz dospelých), ktoré boli vyňaté z biologickej rodiny z dôvodu týrania, ktorí ich týrali:

*Beatrice:* Keď som bola v náhradnej starostlivosti, musela som byť v kontakte so svojimi biologickými rodičmi. Bolo to pre mňa veľmi stresujúce obdobie, pretože ma síce odviezli do bezpečia, ale aj tak som musela chodiť za ľuďmi, ktorých som sa bála najviac na svete. Moja (adoptívna) mama nikdy neklamala o tom, ako sa o nás moji biologickí rodičia starali. Zároveň ich nikdy neohovárala ani nedávala najavo svoje vlastné pocity k nim. Vždy o nich hovorila vecne a odpovedala na všetky naše otázky. Keď sme podrástli a mali viac otázok, zachádzala do väčších podrobností, no bola mimoriadne citlivá. Niektoré informácie o tom, ako nás týrali, sa počúvali veľmi ťažko. Mama nám vtedy hovorila, aká je smutná, že sme to museli zažiť. Nikdy však nebola negatívna, ponúkala len fakty. Som veľmi vďačná, že nám nikdy nenahovárala, že naši biologickí rodičia nás milovali, pretože viem, že to tak nebolo. Pamätala som sa na veľa vecí. Keby mi mama povedala, že je to láska, nechápala by som, čo láska znamená, a vedela by som, že mama klame.

Pred niekoľkými rokmi som mamu poprosila, aby mi čo najpodrobnejšie vyrozprávala všetko, čo vie o mojich biologických rodičoch, pretože som mala pocit, že stále nemám zodpovedaných veľa

otázok a obáv. Teraz, keď poznám svoju históriu a viem o všetkom, čo sa stalo, pomohlo mi to dostať sa do bodu, keď sa už nehnevám na to, čo moji biologickí rodičia urobili, ale ani ich nechcem vyhľadať, aby som zistila prečo a ako. Niekedy sa cítim smutná, pretože je ťažké vyrovnáť sa s niektorými vecami, o ktorých viem, ale som rada, že poznám pravdu.

*Donna:* Moji biologickí rodičia ma týrali a zanedbávali. Teraz, keď v rámci terapie riešim posledné zvyšky nespracovanej traumy, si uvedomujem, že niektoré z najzraňujúcejších a najponižujúcejších rozhovorov z mojej mladosti, na ktoré nemôžem zabudnúť a po ktorých som sa cítila veľmi osamelo, boli, keď mi ľudia s dobrými úmyslami hovorili, že moji rodičia ma milujú. Nemôžem im to odpustiť – cítila som sa potom dvakrát, ak nie trikrát horšie.

Najviac ma na týchto rozhovoroch bolelo to, že z nich sršala spoločenská konvencia. Všetko má byť predsa pekné a uhladené, takže odo mňa sa očakávalo, že vyhoviem dospelému, ktorý sedel predomnou, a budem predstierať, že všetko je v poriadku. To však nebola pravda a ten dospelák to musel aspoň do istej miery vedieť, inak by sme tieto rozhovory nevedli. Sama by som s niečím takým určite nikdy nezačala. Neznášala som, že som týmto ľuďom musela dodať lepší pocit, než odišli do svojich bezpečných domovov, kde o nich bolo dobre postarané. Bolo to, ako keby sa predomnou zabuchli dvere. Opäť o jedného bezpečného dospeláka menej. Ďalší človek, o ktorom viem, že mi nepomôže, a ktorému nemôžem povedať pravdu, pretože by to nezvládol. Čuduj sa svete, mala som veľkú nedôveru k autoritám a neustálu potrebu riešiť veci sama. Zakaždým ma prevancovala vlna nedôvery – cítila som, že ma nezachráni nikto iný než ja sama. A naozaj ma ani nikto nikdy nezachránil. Keď si na nich spomeniem, som smutná a mám chuť zakričať: „Vy ste boli dospelí!“

Čo si ľudia neuvedomovali – nebolo to tak, že by som skrátka len dospela k záveru, že rodičia ma nikdy nemali radi, a potom som na to

už nikdy nepomyslela. Táto otázka ma, samozrejme, májala celý život. Ako dospelá som si dokázala uvedomiť, že pravdepodobne v ich verzii minulosti ma mali radi a robili, čo bolo v ich silách, blá, blá... To však neznamená, že to bolo takto v poriadku. Teraz chápem, že obe verzie môžu existovať súčasne. Ako dieťa som to však nechápala. Potrebovala som jednu pravdu, aby som sa s ňou mohla vyrovnáť. Vedieť, že rodičia ma údajne milovali, nebolo oslobodzujúce. Bolo to väzenie. Naopak, predstava, že to boli hnusní tyrani, bola oslobodzujúca! Ako dieťaťu mi to však nepomohlo. Sociálnych pracovníkov som sa nepýtala, či ma moji rodičia milujú. Jednoducho prišli a povedali mi to sami od seba, pretože chceli povedať niečo pozitívne, aby sa cítili lepšie. Vezmite si z mojej skúsenosti, čo chcete. Buďte úprimní, ale nie povýšeneckí a neprikrášľujte. Tak vychovávate silných dospelých. Ak sa vás na to dieťa nepýta, neriešte to. Ak sa vás predsa len spýta, povedzte mu, že pravda je komplikovaná a temná. Že tyrani boli často v detstve sami týraní a že teraz spolu s dieťaťom prelamujete začarovaný kruh. Povedzte, ako veľmi vás bolí, že neviete, čo povedať. Jednoducho buďte úprimní. Dieťaťu tým urobíte veľkú službu.

## **Stanovte pevné a jasné hranice**

Terapeutickí rodičia dodržiavajú veľmi pevné hranice, ktoré sa nesmú porušiť. To všetko je súčasťou systému, ktorú si naše deti vyžadujú, pretože potrebujú presne vymedzené hranice a jasné očakávania.

Svoje deti som neprosila, ale dávala som im skôr pokyny. Prosha môže byť interpretovaná ako možnosť alebo voľba, takže pre deti s komunikačnými ťažkosťami je mätúca. Takže namiesto: „Môžeš, prosím, prestrieť stôl?“ som povedala napríklad: „Je čas prestrieť stôl.“

Niektorí ľudia, ktorí nepoznajú celú škálu stratégií a modelov terapeutického rodičovstva, si myslia, že ak dieťa prekročí hranice, nikdy nesmieme prejaviť hnev ani sklamanie. Treba však rozlišovať medzi podľahnutím *pacitu* bezmocnosti a hnevu, keď nás dieťa ovláda,

a *prejavením* primeraného hnevu a sklamaní, keď dieťa prekročí hranice. Napríklad, ak dieťa udrie mladšieho súrodenca do tváre, terapeutický rodič môže dieťa okríknúť, odtiahnuť ho a povedať: „To nesmieš!“ Niektorí rodičia si myslia, že to nie je terapeutické rodičovstvo, ale opak je pravdou! Ak dieťa prekročí hranicu, je v poriadku dať mu zreteľne najavo, že je to neprijateľné.

Od rodičov často počúvam: „Dnes som to naozaj pokazila. Vôbec som nebola terapeutická. Kričala som na dieťa.“ Rodič má dojem, že by mal vždy reagovať empaticky, ale to nie je reálne ani to nepripravuje naše deti na skutočný život. Ak dieťa prekročilo hranicu, musíte mu dať vedieť, že to urobilo a že je to neprijateľné. Neskôr síce môžeme empaticky reagovať na prežívanie dieťaťa pre ktoré sa dieťa správa tak, ako sa správa, ale deti musia vedieť, že sa vydali nesprávnou cestou.

*Nebojte sa ukázať, že správanie prekročilo hranicu, ale pozor: nedávajte najavo, že sa vás to dotklo ani smútok, pretože dieťa by to mohlo využiť ako nový spôsob, ako sa vám dostať pod kožu.*

## **Využívajte prirodzené (alebo životné) následky**

Rané detstvo našich detí im možno nedávalo zmysel. Možno si napríklad neuvedomovali, že po dni nasleduje noc alebo že keď sú hladné, dostanú jedlo. Mozog dieťaťa sa v dôsledku toho vyvinul tak, že príčina a následok nie sú veľmi dobre prepojené. Mnohé z našich detí majú vnútorný referenčný rámec, ktorý v podstate hovorí: „Nemám žiadny vplyv na svet. Som neviditeľný.“

Prirodzené následky sú životné následky, ktoré zvyčajne nasledujú vtedy, keď dieťa prekročí hranicu alebo urobí zlú voľbu. Nastavíme hranice, a ak ich dieťa poruší – zvyčajne pre nezrelosť a nedostatočné uvedomovanie si príčin a následkov –, starostlivo a prostredníctvom prirodzených následkov mu ukážeme, že ovplyvnilo svet. Ak to neurobíme, z dlhodobého hľadiska sme *všetci* odsúdení na neúspech. Posilňujeme tým posolstvo, že činy dieťaťa nemajú žiadne následky.