

Blahodárný vliv pláče na psychiku

Dětem dostatečný pláč prospívá hned v několika ohledech. Bývají citově zdravější, mívají silnější citovou vazbu k dospělým, vyšší sebedůvěru, je s nimi snadnější život a lépe se učí. Těmto pěti blahodárným účinkům se budu věnovat v následujících kapitolách.

Pláč prospívá emočnímu zdraví

Freud si v počátcích své terapeutické kariéry uvědomoval, jak důležité je zbavit se nahromaděných pocitů například pláčem.¹ Z neznámých důvodů nicméně tento přístup v pozdějších letech opustil a místo toho začal terapii pojímat verbálněji a analyticky.

Alice Millerová ve svém díle o emočních poruchách, jako jsou například neurózy, napsala: „Trauma samo o sobě není zdrojem poruchy – tím je podvědomé, potlačené, bezmocné zoufalství nad tím, že člověk nemůže prožité utrpení vyjádřit.“²

Studie zabývající se dospělými, kteří procházeli různými druhy terapie, ukázaly, že terapie zahrnující častý pláč vede k mnoha psychologickým pokrokům v léčbě. Pacienti, kteří takto během terapeutických sezení otevřeně vyjadřovali své emoce, obvykle zaznamenávali zlepšení rychleji než pacienti, kteří si se svým terapeutem pouze povídali.³

Psychologové při zkoumání pláče dětí, které procházely velmi stresujícím vleklým pobytem v nemocnici, odhalili, že děti, které

na začátku hospitalizace dávaly otevřeně své pocity najevo pláčem a křikem, se situaci nakonec přizpůsobily mnohem lépe než ty děti, které byly od začátku „poslušnými pacienty“. U těch se sice zdálo, že jsou klidné a spolupracují, ale byla u nich větší pravděpodobnost, že se u nich stres projeví později, například že se vrátí k dětinským návykům, budou mít problémy s příjmem potravy a se spánkem nebo se u nich rozvinou poruchy učení.⁴

Dospělí někdy na nastalé situace reagují nepatřičně, protože si pletou minulost s přítomností. Muž se například může rozlítit na ženu, která často chodí na schůzky pozdě, protože mu připomíná jeho matku alkoholičku (na kterou se nedalo spolehnout, když byla pod vlivem alkoholu). Totéž se může stát u dětí. Chlapeček se může bát všech psů, i štěňátek, protože ho kdysi polekal velký pes, který na něho štěkal.

Psychologové tento jev nazývají generalizace podmíněné citové reakce. *Cokoliv, co člověku připomíná dříve prožitý stresující zážitek, u něho vyvolá stresovou reakci, i pokud v nastalé situaci naprosto žádné nebezpečí nehrozí.* To bylo během milionů let evoluce velmi užitečné pro přežití, když se naši primitivní předkové museli vypořádat s řadou fyzických nástrah. Jedinci, kteří na potenciální nebezpečí reagovali rychle a automaticky, nejspíš přežili nejdéle.

Problém nastává v okamžiku, kdy o přežití bezprostředně nejde. V případě psychologického stresu tento mechanismus příliš užitečný nebude, protože nám naopak může bránit normálně fungovat a soucitit s ostatními lidmi. Lidé, kteří prožili něco silně traumatizujícího, často trpí takzvanou „posttraumatickou stresovou poruchou“ a cokoliv, co jim prožité trauma připomíná, spustí psychologický alarm, jako by se původní událost odehrávala znovu.⁵

Podmíněných reakcí se nakonec člověk zbaví, pokud se v takových situacích opakovaně ukáže, že o nic nejde. Psychologové

tento okamžik nazývají vyhasnutí podmíněné reakce. Může ovšem trvat velmi dlouho, než k němu dojde – záleží na závažnosti původního traumatu a intenzitě původní reakce.

Proces vyhasnutí může ovšem být výrazně urychlen uvolněním emocí, konkrétně pláčem nebo křikem. Mají-li děti možnost plakat nebo křičet po nějakém strašidelném nebo frustrujícím zážitku, podobná situace u nich později stresovou reakci nevyvolá. Fyziologický proces pláče v bezpečném prostředí nějakým způsobem přesvědčí mozek, že je nebezpečí zažehnáno a vyřešeno. *Pláč pomáhá předcházet podmínění stresové reakce.* Brání našemu mozku, aby si jisté druhy situací okamžitě spojoval s nebezpečím. Dítě, které se (v bezpečí mamčině náruči) mohlo vyplakat z postrašení štěkajícím psem, se bude k dalším psům možná stavět opatrněji, ale nebude se jich děsit.

Dospělí mohou během terapie plakat, aby se zbavili emocí způsobených traumatem prožitým v dětství. To jim pomůže vidět současnou realitu jasněji a reagovat na ni přiměřeným způsobem. Muž, který může během terapie plakat a vyjádřit hněv, který pociťuje vůči své matce alkoholičce, se možná pořád bude cítit trochu podrážděně, pokud žena dorazí pozdě na schůzku, ale pravděpodobně nevybuchne. Je zřejmé, že se lidé budou těšit lepšímu citovému zdraví a budou mít v mezilidských vztazích méně problémů, pokud se z traumatických zážitků během dětství budou mít možnost krátce po jejich odehrání vyplakat.

Vstřícný postoj vůči dětskému pláči přispívá ke zdraví citové vazby mezi rodičem a dítětem

Britský psychoanalytik John Bowlby byl prvním, kdo pro vztah dítěte k matce použil slovo „vazba“ (attachment). Jako první přišel

s tím, že když se miminko snaží dávat citovou vazbu najevo, například tím, že se na matku usmívá, tiskne se k ní, pláče při jejím odchodu a následuje ji, pokud už toho je schopné, jedná se o projev instinktivní tendence miminek a malých dětí vyhledávat své matky (či jiné pečující osoby) a držet se jim nablízku.⁶

Zdravé vazby jsou pro normální vývoj zcela zásadní a vědci identifikovali jisté faktory, které dětem pomáhají si zdravou vazbu ke svým rodičům vytvořit. Během prvního roku je nezbytné, aby miminka měla s rodiči častý fyzický kontakt. Velmi důležité je i reagovat rychle a přiměřeně na signály, které dítě vysílá. Děti také potřebují kontinuitu v pečujících osobách a odloučením od rodičů dlouho a hluboce trpí, zejména v prvních pěti letech života. Zneužívání či zanedbávání může vytváření zdravé vazby značně poškodit.⁷

Kromě těchto faktorů je pro vytvoření zdravé vazby také nezbytné, aby rodiče přijímali celou škálu emocí dítěte. Vědci zabývající se vazbou dospěli k závěru, že se dítě pláčem snaží sdělit, že potřebuje potravu, lásku a ochranu. Někdy ovšem pláč slouží čistě jako mechanismus k uvolnění stresu, a v takovou chvíli je velmi potřebná empatie.⁸ Bowlby také upozornil na skutečnost, že odmítavý postoj vůči bolestným pocitům dítěte může mít nemilé následky. Zdůrazňoval, že by děti měly mít možnost otevřeně vyjádřit svůj žal pláčem ve chvílích odloučení a ztráty. Zcela nesouhlasil se snahami některých pečovatelů děti od pláče odrazovat a tvrdil, že se tak docílí pouze toho, že se bolestné pocity přesunou do nevědomí.⁹ Podle něj by také děti měly mít dovoleno otevřeně vyjadřovat pocity nepřátelství nebo žárlivosti, dokonce i tehdy, pokud jsou tyto pocity namířeny proti rodičům. Například by se dětem mělo dovolit, aby rodičům řekly: „Nesnáším tě!“ Pokud jsou za takovéto občasně výbuchy trestány nebo zostuzovány, mohou se buď vzbourit, nebo se z nich mohou stát úzkostní neurotici.¹⁰

Je důležité na dětský pláč reagovat, ne jej odmítat nebo za něj dítě trestat. Když rodiče na pláč miminka během prvního roku jeho života nereagují, může se u miminka začít projevovat porucha vazby. Může se vůči rodičům začít chovat agresivně, nebo naopak být přehnaně náročné a neustále se na ně věšet. Některé děti se začnou projevovat velmi samostatně a blízkosti se potom vyhýbají, nebo projevují nedostatek náklonosti. Už v tak útlém věku, jakým je jeden rok, vědci zpozorovali, že se některá miminka naučila vyhledávat kontakt s matkou pouze tehdy, když se cítila spokojeně, nikdy ve chvílích strachu nebo bolesti. Podle Bowlbyho se jednalo o zásadní poruchu komunikace mezi matkou a dítětem. Děti s tímto sklonem k extrémní vyhýbavosti mívají v pozdějším věku silně sklony k behaviorálním a citovým problémům.¹¹

Jednoduše na pláč jen reagovat ovšem nestačí, když se miminko potřebuje pláčem zbavit stresu. I když rodiče pláč dítěte otevřeně neodmítnou, *jakékoli pokusy o odvedení pozornosti dítěte jiným směrem bude dítě vnímat jako formu citového opuštění*. Děti potřebují rodiče, kteří jim budou schopni naslouchat ve chvílích, kdy potřebují vyjádřit svůj hněv, žal a strach, a kteří s nimi dokážou soucítit. Je-li jim už od narození umožněno otevřeně dávat najevo své pocity, naučí se, že bolestné emoce nemusí potlačovat a že jsou milovány vskutku bezpodmínečně.

Plné přijetí bolestných pocitů dětí může tak dětem pomoci vytvořit si zdravou vazbu. Miminka, která se mohla vyplakat rodičům v náručí, budou v pozdějším věku cítit, že jsou chápána a přijímána. Během dospívání jim nebude dělat potíže s rodiči mluvit o svých problémech, plakat, pokud to budou potřebovat, a budou vědět, že se mohou spolehnout, že jim rodiče budou naslouchat.

Ve své praxi poradkyně jsem často byla svědkem toho, jak se projevy nejisté vazby (jako je například nadměrné lpění na

rodičích, kňourání, agresivita nebo bránění se blízkosti) často vytratily poté, co rodiče dokázali pro děti doma vytvořit prostředí citového bezpečí a dětský pláč akceptovat. Čím starší děti jsou, tím těžší je pro ně cítit se dost bezpečně na to, aby daly najevo své skutečné pocity, pokud byly dříve od pláče vytrvale odrazovány, pokud za něj byly trestány nebo pokud byly při pláči jednoduše ignorovány. Nikdy není ovšem na zlepšení vztahů mezi rodiči a dětmi příliš pozdě.

Vstřícný postoj vůči dětskému pláči zvýší sebevědomí dítěte

Vysoké sebevědomí mají ty děti, které mají dobrý pocit samy ze sebe a důvěřují svým schopnostem. Tento pocit vzniká v přímé závislosti na zdravé vazbě s rodiči, protože ke zdravému sebevědomí je třeba, aby se děti cítily bezpodmínečně přijímány a milovány. Jsou-li jim náklonost a uznání projevovány pouze tehdy, kdy jsou šťastné a usměvavé, naučí se část sebe sama potlačovat, jen aby se zavděčily dospělým. Jejich nejniternější pocity nakonec začnou i jim samým připadat nepříjemné. Děti tudíž nemohou vyrůst v lidi, kteří mají zdravou důvěru sami v sebe, pokud nejsou jejich pocity a jejich vyjadřování v plné míře přijímány.

S dětmi, kterým je umožněno plakat a vztekat se tolik, kolik potřebují, je časem život snazší

Dlouhý záchvat pláče nebo vzteku sám o sobě dvakrát příjemný není, a pro rodiče může naopak být velmi těžké a citově vyčerpávající s dítětem po celou dobu takového citového výbuchu vydržet. Po pořádném pláči nebo vzteklém výbuchu bývají ovšem děti

většinou spokojené, uvolněné, nenáročné, spolupracují, nemívají žádné sklony k násilí a vystačí si samy.

Tato proměna je něco úžasného. Dospělí náhle zjistí, že namísto náročného, ukňouraného, znuděného, náladového, závislého, otravného nebo agresivního dítěte mají pohodového potomka, se kterým je radost být. Další výhodou je to, že děti, které měly možnost v potřebné míře plakat (zatímco je někdo držel v náručí, jak se v této knize doporučuje), jsou posléze velmi nenáročné a také v noci lépe spí. I rodiče si pak lépe odpočinou.

Děti, které mají možnost dostatečně plakat, se lépe učí

Všechny děti se rodí s úžasným intelektuálním potenciálem. Ten je nicméně v mnoha dětech posléze částečně zablokován, pokud neměly možnost případná citová zranění, frustrace nebo strachy patřičně zpracovat a zbavit se jich pomocí léčivých mechanismů pláče a záchvatů vzteku. To blokuje plný rozvoj intelektu, částečně proto, že dítě má sníženou schopnost soustředit se a učit, protože je rozptylováno bolestnými pocity. Je například poněkud složité dávat ve škole pozor, když se vaši rodiče chystají rozvádět a vy netušíte, s kým z nich budete žít.

Existuje celá řada důkazů o tom, že stres a traumatizující zážitky během dětství mohou mít negativní dopad na schopnost přemýšlet a učit se.¹² Studie čtyř tisíc sedmiletých dětí odhalila spojitost mezi mírou stresu a inteligencí. Ty nejvystresovanější děti měly nejnižší IQ.¹³

V jiné studii měřili vědci intelektuální schopnosti rumunských sirotek, z nichž mnozí měli za sebou traumatizující zážitky zneužívání nebo zanedbávání. Tyto děti měly zpomalenou

schopnost se učit, což souviselo s přebytkem glukokortikoidů (konkrétně kortizolu) v jejich krevním oběhu. Děti s nejnižšími intelektuálními schopnostmi měly nejvyšší hladiny kortizolu.¹⁴ Jak už jsem uvedla výše, tyto hormony jsou produkovány při stresu kůrou nadledvinek a mohou poškodit část mozku zvanou hipokampus. Tato část hraje velmi důležitou roli v procesu učení a paměti.¹⁵

Neví se, do jaké míry je poškození mozku, způsobené nadbytkem těchto stresových hormonů, vratné. Pláčem a proléváním slz se zbavujeme nadbytečného ACTH, čímž se snižuje hladina glukokortikoidů, a je proto možné, že se může schopnost učení u traumatizovaných dětí zlepšit, pokud začnou jejich slzy a záchvaty vzteku být přijímány.

Děti, které mohou plakat a vztekat se, kdykoli potřebují, si zachovávají úžasnou schopnost přemýšlet a učit se. Odborníci pracující ve vzdělávání objevili, že se děti dokážou pro učivo více nadchnout a učit se lépe, když je jejich potřeba uvolnit bolestné pocity uznána a akceptována.¹⁶

Pláč dětské schopnosti učit se prospívá ještě z jednoho důvodu. Děti pravidelně zažívají frustraci, často právě v souvislosti s učením, a takové okamžiky jim budoucí, podobné zkušenosti snadno připomenou. Není-li dětem dovoleno plakat, mohou jim tyto frustrace později bránit v učení.

Vezměme si následující příklad: holčička, která si s sebou od dětství nese nahromaděnou frustraci z toho, že se jí nedařilo skládat puzzle, možná bude mít na střední škole problémy ovládnout geometrii. Rozličné tvary jí mohou nevědomky připomínat všechny skládačky, které jí daly tolik zabrat, a rozzlobí ji. Bude mít potom potíže se nad problémy v klidu zamyslet, protože bude v duchu reagovat na imaginární zdroje emoční bolesti.

Dopad těchto situací lze minimalizovat, pokud mají děti možnost se s frustracemi během dětství kdykoli vypořádat pomocí pláče nebo záchvatu vzteku, čímž na místě vyřeší aktivovanou stresovou reakci a neponesou si ji dál. Budou se pak moci k dalšímu učení stavět objektivněji, protože jim nebude překážet žádná nepřiměřená emoční reakce.