

KAPOITOLA TŘETÍ

S. L. O. W. = ZPOMALTE (A OCEŇTE ŘEČ SVÉHO MIMINKA)

Domníváme se, že matka, která dokáže rozpoznat signály svého dítěte, která umí porozumět tomu, co se jí dítě snaží sdělit, má velkou šanci, že dítěti vytvoří takový druh výchovného prostředí, které později obohatí jeho vývoj a usnadní poznávání.

— Dr. Barry Lester
(„*The Crying Game*“ – Hra na pláč,
Brown Alumni Magazine)

Kojenci: cizinci v cizí zemi

Snažím se rodičům pomoci vžít se do situace svých miminek vysvětlením, že novorozenci jsou jako návštěvníci z cizí země. Říkám jim, ať si představí, že cestují neznámou, ale fascinující zemí. Příroda a okolí mohou být nádherné, lidé vřelí a přátelští – můžete to vidět v jejich očích, vyčíst z jejich usmívajících se tváří. Ale dostat co chcete, může být trochu frustrující. Vejdete do restaurace a zeptáte se, „Kde je toaleta?“ a místo toho vás zavedou ke stolu, kde vám přistrčí pod nos talíř s těstovinami. Nebo se stane pravý opak – těšíte se na jídlo a číšník vás dovede k záchodům!

Od chvíle, kdy *novorozenci* přijdou na svět, se cítí právě takto. Bez ohledu na to, jak skvěle mají zařízený pokoj a jak dobrosrdeční jejich rodiče jsou a jak dobré úmysly mají, novorozenci jsou bombardováni neznámými vjemy, kterým nerozumí. Jedinou formou komunikace miminek – jejich jazyk – je pláč a pohyb těla.

Rovněž je důležité mít na mysli, že miminka rostou, když je správný čas *pro ně*, nikoli pro nás. S výjimkou Učebnicových dětí neprobíhá vývoj většiny miminek podle přesného časového plánu. Rodiče potřebují pouze stát v pozadí a pozorovat, jak jejich kojenci rozkvétají – podporovat je, ale okamžitě nepřibíhat a nezachraňovat je pokaždé, když se zdá, že je něco špatně.

Šlápnout na brzdu

Když mě rodiče požádají, abych jim pomohla zjistit, proč jejich dítě vyvádí nebo pláče, vím, že mamka s tatínkem jsou plni úzkosti a chtějí, abych něco *udělala* okamžitě. K jejich velkému překvapení ale řeknu: „Počkejte. Pojdme zjistit, co se nám snaží říct!“ Nejprve stojím trochu opodál, abych pozorovala pohyby děťátka – ručičky a nožičky kopající kolem, kroutící se jazyček vystřelující z pusinky ven a zpátky, prohýbající se zádička. Každé gesto něco znamená. Pečlivě pozoruji, jaký druh pláče a zvuků miminko vydává. Výška, intenzita a frekvence jsou součástí miminkovského jazyka.

Také do sebe vstřebávám okolí. Představuji si, jaké to je *být* tímto miminkem. Krom toho, že věnuji pozornost jeho celkovému vzhledu, zvukům a gestům, rozhlížím se také po pokoji, pociťuji teplotu a naslouchám zvukům v domácnosti. Pozoruji, jak vypadá jeho maminka a tatínek – nervózní, unavení nebo naštvaní – a naslouchám tomu, co říkají. Mohu jim položit několik otázek, například: „Kdy jsi ho naposled nakojila?“

„Nosíte ho většinou po pokoji, než usne?“

„Často si tak přitahuje nožičky k hrudníku?“

S. L. O. W. = Zpomalte

Kdykoli vaše dítě vyvádí nebo pláče, vyzkoušejte tuto jednoduchou strategii, která vám zabere jen několik vteřin.

Stop. (Počkejte) Pamatujte si, že pláč je řečí vašeho miminka.

Listen. (Naslouchejte) Co znamená tento konkrétní pláč?

Observe. (Pozorujte) Co dělá vaše miminko? Co jiného se ještě děje?

What's up? (Co teď?) Na základě toho, co vidíte a slyšíte, situaci vyhodnoťte a zareagujte.

Poté čekám. Myslím, že byste také nevpadly do rozhovoru dospělých, kdybyste nevěděly, co přesně již bylo řečeno, že? Stály byste chvíli bokem a zvažovaly byste, zda je vůbec vhodné je přerušit. Ale u dětí mají dospělí tendenci skákat jim do řeči po hlavě a až příliš často. Cukrují, houpají je, sundávají z nich plínku, lechtají, přemlouvají je nebo s nimi třesou; také mohou mluvit příliš hlasitě nebo příliš rychle. Domnívají se, že reagují, ale není tomu tak; jen konají. A občas, protože konají na základě vlastního nepohodlí, ale nereagují na potřeby novorozence, ještě neúmyslně přispívají k jeho nepohodě.

Za ta léta jsem se naučila, že větší hodnotu má situaci nejprve posoudit než se hned vehnat dovnitř; zůstat stát opodál se téměř stalo mou druhou přirozeností. Poznala jsem ale, že novoroďiče, kteří nejsou zvyklí na pláč a mají obavy, zda péči o miminko zvládnou, s tím mají docela problém. Proto jsem vymyslela další užitečný akronym, který může pomoci rodičům a dalším dospělým pečovatelům zabrzdit: S. L. O. W. (Pozn. překl.: „slow“ znamená anglicky „pomalý“.) Samotné slovo vám připomene, abyste hned nezasahovaly, a každé písmenko vám pomůže zapamatovat si, co dělat.

S. Počkejte. Ustupte a chvíli počkejte; nemusíte se vrhnout k miminku a vzít je do náruče ve chvíli, kdy zapláče.

L. Naslouchejte. Pláč je jazykem vašeho dítěte. Tento okamžik zaváhání neznamená, že byste měly nechat dítě plakat. Spíše naslouchejte tomu, co se vám snaží říct.

O. Pozorujte. Co vám říká jeho tělo? Co se děje kolem? Co se dělo před tím, než vaše dítě něco „řeklo“?

W. Co teď? Když si vše poskládáte dohromady – co jste slyšely a viděly, stejně jako kde se vaše dítě nachází vzhledem k dennímu režimu – budete schopny posoudit, co se vám snaží říct.

Proč zastavit?

Když vaše dítě pláče, váš přirozený instinkt vám velí je zachránit. Možná se domníváte, že vaše děťátko strádá; a co je horší, můžete si myslet, že pláč je špatný. Písmenko S ve S. L. O. W. vám připomíná, abyste tyto pocity udržely na uzdě a místo toho jste se na chvíli držely zpátky. Dovolte mi, abych vám vysvětlila tři důležité důvody, proč vás nabádám, abyste se zastavily.

1. Vaše dítě potřebuje vyvinout svůj „hlas“. Všichni rodiče chtějí, aby se jejich děti dokázaly vyjádřit – tzn., aby byly schopné říct, co potřebují a hovořit o svých pocitech. Bohužel mnoho maminek a tatínků čeká, že své dítě tuto ohromně důležitou dovednost naučí, až začne rozvíjet svůj *slovní* jazyk. Nicméně základy vyjadřování se pokládají v raném dětství, kdy miminka s námi začínou poprvé „konverzovat“ svým broukáním a pláčem.

Maje toto na mysli, zvažte, co se stane, když jako odpověď na každý pláč přiloží maminka své děťátko k prsu nebo mu dá do pusy dudlík. Nejenže tím dítěti odebere hlas – v podstatě ho oněmí (Britové říkají dudlíku „dummie“, slovo odvozené od dumb, němý) – ale bezděčně je učí, aby si neříkalo o pomoc. Koneckonců každý typ pláče je požadavek, kterým vaše dítě říká „Uspokoj mé potřeby.“ Pochybuji, že svému partnerovi nacpete do pusy ponožku, když řekne: „Jsem unavený.“ V podstatě přesně tohle děláme miminku, když mu něco strčíme do pusy, místo abychom se držely chvílku zpátky a naslouchaly tomu, co říká.

Nejhorším aspektem unáhleného jednání je skutečnost, že rodič bezděčně učí svého novorozence, aby *neměl* hlas. Když se rodiče nezastaví, aby opravdu naslouchali a naučili se rozlišit mezi jednotlivými druhy pláče, o nichž početné studie prokázaly, že *jsou* po porodu odlišené, tak se tyto časem *stanou* nerozeznatelnými. Vyjádřeno jinými slovy, pokud se na miminko nereaguje vůbec nebo se na každý pláč „odpoví“ jídlem, miminko se naučí, že nezáleží na tom, jak pláče – vždy to vede k témuž výsledku. Nakonec to vzdá a každý jeho pláč *bude* znít stejně.

2. Potřebujete podporovat sebeuklidňující schopnosti svého dítěte. V dospělosti všichni známe hodnotu sebeuklidnění. Když se cítíme mizerně, dáme si horkou vanu, zajdeme si na masáž, přečteme si knihu nebo vyrazíme na svižnou procházku. Každý má svou vlastní metodu uvolnění, ale povědomí o tom, co nám pomůže se uklidnit nebo usnout je významná dovednost, jak se vypořádat s životem. Důkaz o existenci této schopnosti rovněž vidíme u dětí rozmanitého věku. Když má tříleté dítě světa po krk, může si cumlat palec nebo k sobě přitiskne plyšáka; puberták se třeba zašije u sebe v pokoji a poslouchá hudbu.

A co miminka? Je zřejmé, že nemohou vyrazit na procházku nebo zapnout televizi, aby si odpočinula, ale narodila se se zabudovaným sebe–uklidňujícím

vybavením – svým pláčem a sacím reflexem – a my jim musíme pomoci naučit se je používat. Miminka mladší než tři měsíce ještě možná nebudou schopna najít své prstíčky, ale určitě mohou plakat. Kromě jiných účelů má pláč zamezit vnějším podnětům, což je důvod, proč miminka pláčou, když jsou přetažená. V podstatě to děláme i my dospělí. Neřekli jste někdy „Mám toho po krk, že bych brečel?“ Co chcete skutečně udělat, je zavřít oči, položit si dlaně na uši, otevřít pusku a kvílet, čímž si nepřipustíte existenci čehokoli jiného.

Nejsem zastáncem toho, abychom nechali miminka řvát, dokud neusnou – toho Bůh chraň. Domnívám se, že je to pasivní a kruté. Můžeme však považovat jejich „unavený“ pláč za signál; můžeme ztemnit pokojíček a ochránit je před světlem a hlukem. Navíc někdy miminko pláče jen několik vteřin – říkám tomu „pláč přízračného miminka“ (viz strana 186) – a poté opět usne. V podstatě se samo uklidnilo. Pokud ale hned přiběhneme, brzy tuto schopnost ztratí.

3. Musíte se naučit jazyk svého dítěte. S. L. O. W. je nástroj, díky němuž poznáte své miminko a pochopíte, co potřebuje. Když se budete držet zpátky a počkáte, abyste vskutku rozpoznaly jeho pláč a pohyby těla, které jej doprovázejí, můžete uspokojit potřeby svého miminka daleko vhodněji, než kdybyste mu něco strčily do pusy nebo je houpaly, aniž byste doopravdy pochopily, co potřebuje.

Ještě jednou ale musím připomenout, že zastavit se na několik vteřin a vnitřně zhodnotit situaci *neznamená*, že dovolíte, aby si miminko vyřvalo plíce. Pouze si uděláte chvilku času na to, abyste se naučily jeho jazyk. *Opravdu* uspokojíte jeho potřebu a také *nedovolíte*, aby se cítilo frustrované. Díky této metodě se naopak stanete natolik dobrými ve čtení svého dítěte, že rozpoznáte jeho tíseň dříve, než dostane šanci vymknout se kontrole. Krátce řečeno, když se zastavíte, abyste se dívaly, naslouchaly a poté pečlivě vyhodnotily, dodá vám to sílu a udělá to z vás lepšího rodiče (viz také „Ověřené výhody naladění se“ na straně 69).

Ověřené výhody naladění se

Profesor psychiatrie a lidského chování Barry Lester, působící v Centru dětského vývoje na Brownově Univerzitě, studoval pláč miminek více než dvacet let. Krom toho, že kategorizoval druhy pláče, Dr. Lester také prováděl studie, v nichž požádal matky, aby identifikovaly pláč svých jednoměsíčních miminek. Bod se přičetl, pokud matčino vnímání souhlasilo s klasifikací badatelů. Děti, jejichž maminky se častěji trefily, měly v osmnácti měsících větší mentální skóre než děti, jejichž maminky se tolik netrefily, a také naučily se dvaapůlkrát méně slov.

Učebnice pro začátečníky o naslouchání

Než rozpoznáte různé druhy pláče svého dítěte, bude to vyžadovat trochu praxe, ale pamatujte, že *L* ve slově *S. L. O. W.* – naslouchání – s sebou nese i nutnost věnovat pozornost širšímu okolí, abyste našly nápovědy k jeho významu. Za účelem této diskuze předpokládám, že se nyní řídíte *E. A. S. Y.* denním režimem. Na základě této premisy předkládám několik tipů, jak naslouchat soustředněji:

Zvažte čas. Kdy během dne začalo vaše miminko vyvádět nebo plakat? Bylo právě po jídle? Nebo si hrálo? Spalo? Může být plínka mokrá nebo špinavá? Může být příliš nabuzené? V mysli si přehrajte vše, co se stalo dříve nebo dokonce i včera. Dělal vaše miminko něco nového, například se poprvé překulilo nebo se začalo plazit? (Někdy fáze rychlého růstu nebo jiný typ skoku ve vývoji ovlivní chuť k jídlu, rytmus spánku nebo povahu; viz strana 115.)

Zvažte kontext. Co jiného se dělo v domácnosti? Štěkal pes? Používal někdo vysavač nebo jiný hlasitý přístroj? Šlo z venku hodně hluku? Jakákoli z těchto věcí mohla podráždit nebo polekat vaše miminko. Vařil někdo, a pokud ano, vycházela z kuchyně velmi pronikavá vůně? Byla ve vzduchu nějaká jiná silná vůně, jako osvěžovač vzduchu nebo sprej? Miminka jsou velmi citlivá na vůně. Rovněž zvažte teplotu v pokoji. Nebyl tu průvan? Bylo vaše miminko málo nebo příliš oblečené? Pokud jste s ním byly venku déle než obvykle, bylo vystavené neznámým pohledům, zvukům, zápachům nebo cizím lidem?

Zvažte sebe sama. Miminka také do sebe pojímají emoce dospělých, především svých maminek. Pokud se cítíte úzkostněji, unaveněji nebo nazlobeněji než obvykle, mohlo by to ovlivnit vaše miminko. Nebo jste měly nepříjemný telefonát či jste na někoho řvaly. Pokud jste potom kojily, pak miminko s největší pravděpodobností cítilo rozdíl ve vašem chování.

Pamatujte také na to, že když novorozenec pláče, většina z nás je cokoli, jen ne objektivní. Moc se to neliší od situace, kdy vidíme v tísní dospělého a promítneme si do něj, co si *myslíme*, že cítí na základě naší vlastní zkušenosti. Někdo se podívá na fotografii ženy, která se drží za břicho, a řekne: „Ó, musí mít bolesti,“ zatímco někdo druhý po prozkoumání stejné fotky může říct: „Právě obdržela dobrou zprávu – je těhotná.“ A rovněž přenášíme pocity i na děti, když pláčou. Myslíme si, že víme, co cítí, a pokud je konotace negativní, můžeme být napjaté a obávat se, co uděláme pak. Miminka si rychle všimnou naší nejistoty – a našeho hněvu. Jedna maminka věděla, že je podrážděná, když zjistila, že „houpe dítě v kočárku trochu moc zprudka“.

Buďte realistické. Je v pořádku, pokud *nevíte*, jak něco udělat; je v pořádku, pokud se divíte, jak dál. Je také je v pořádku, pokud se nazlobíte. To, že máte pochybnosti a emoce, jen dokazuje, že jste normální rodič. Co však v pořádku není, je, pokud na své dítě přenášíte svou úzkost nebo hněv. Vždy mamkám říkám: „Žádné miminko ještě nezemřelo na pláč. I když to znamená, že necháte své dítě plakat o něco déle, odejděte z pokoje a využijte těch minut navíc k tomu, abyste se samy nejprve uklidnily.“

TIP: Abyste uklidnily své miminko, musíte být samy nejdříve klidné. Třikrát se zhluboka nadechněte. Pociťujte své vlastní emoce, snažte se porozumět, odkud pocházejí a, co je nejdůležitější, dovolte, aby jakýkoli strach nebo hněv, který pociťujete, od vás odstoupil.

Plačící dítě = špatná matka? Ne, ne a ještě jednou ne!

Spolupracovala jsem s Janice, jedenatřicetiletou učitelkou v mateřské škole v Los Angeles, která zažívala peklo se S. L. O. W., protože se nedokázala přenést přes první písmenko. Kdykoli malý Eric plakal, Janice cítila, že ho musí zachránit. Obvykle se ho snažila nakojit nebo mu nacpat do pusy dudlík. Neustále jsem Janice opakovala tu samou věc: „Počkej chvilku, abys pochopila, co ti říká.“ Ale bylo to, jako by se nedokázala zastavit. Konečně si jednoho dne uvědomila, co se děje, a o svůj postřeh se se mnou podělila.

„Když byly Ericovi dva týdny, měla jsem rozhovor se svou matkou, která potom odjela zpět do Chicaga. Přišla, aby ho po porodu viděla, spolu s mým otcem a sestrou, ale všichni odjeli, když byl *obřezaný*. O několik dní později, zatímco jsem s matkou telefonovala, slyšela Erica plakat v pozadí. ‚Co se s ním děje?‘ zeptala se povýšeně. ‚Co mu *děláš*?“

Navzdory své rozsáhlé zkušenosti s dětmi druhých lidí se Janice cítila nejistě ohledně své schopnosti pečovat o vlastní dítě. Co ji však dohnalo překročit hranice, byla skrytá narážka její matky. Po tomto telefonátu byla Janice přesvědčená, že něco musí dělat špatně. Její matka na konci rozhovoru přidala ke zranění také urážku: „*Tys nikdy jako miminko neplakala. Byla jsem výborná matka.*“

A tady to máme, jeden z největších a nejškodlivějších mylných názorů, které slychám: *Plačící dítě se rovná špatní rodiče*. Janice měla toto poselství vštípené v paměti; kdo ji mohl vinit z toho, že se snaží Erica zachránit? Ani nepomohlo, že její sestra měla Andělské dítě, které zřídka kdy plakalo. Eric, Přecitlivělé dítě, byl daleko vnímavější: každíčký podnět otrásl jeho světem. Ale Janice nedokázala vidět svou situaci jasně, protože jí strach zastiňoval pohled.

Když jsme se o všem ale pobavily, její pohled se začal měnit. Nejprve si vzpomněla, že když byla ona a její sourozenci malí, její matka měla non-stop pomocnici. Možná že čas otupil matčinu paměť nebo pomocnice vždy bleskově odklidila plačící dítě z jejího dohledu. Nicméně faktem zůstává, že každé miminko pláče, pokud se neděje něco zlého (viz tabulka na druhé straně). Doopravdy je přiměřený pláč pro děti zdravý: slzy totiž obsahují antiseptikum, které chrání oči před infekcí. Eric pláčem pouze naznačoval, že se snaží dát najevo své potřeby.

Pokud Eric začal kvílet, nebylo pro Janice snadné, aby umlčela hlas ve své hlavě, který křičel „Špatná matko! Špatná matko!“ Když však znala původ svých obav, mohla

Janice promyslet své činy, místo aby se okamžitě snažila svého syna umlčet. Sebereflexe jí pomohla oddělit se od smršti emocí, které prožívala. Také díky tomu mohla vidět své dítě jako sladkého, citlivého chlapečka, jímž byl – sice na hony vzdálený sestřině andílkovi, ale stejně tak nádherný a rozkošný dar.

Janice rovněž pomohlo, když mohla sdílet příběhy s dalšími prvomaminkami v mé skupině, neboť viděla, že není sama. Vskutku se setkávám s mnoha rodiči, kteří mají se S. L. O. W. problém, protože se sotva dokážou dostat za první písmenko – nedokážou počkat. A pokud počkají, mají potíž naslouchat a pozorovat, aniž by je zahltily jejich vlastní emoce.

Signály nebezpečného pláče

Pláč je přirozený a zdravý. Měly byste však zavolat doktora, pokud

- běžně spokojené miminko pláče dvě hodiny a více.
 - nadměrný pláč doprovází:
 - horečka
 - zvracení
 - průjem
 - křeče
 - ochablost
 - bledá nebo modrá pokožka
 - neobvyklé modřiny nebo vyrážky
 - vaše miminko *nikdy* nepláče, nebo pokud je jeho pláč extrémně slabý a zní spíše jako nářek koťátka než dítěte.
-

Proč je někdy složité naslouchat

Existuje celá řada důvodů, proč je pro rodiče někdy těžké naslouchat plačícímu miminku a objektivně zhodnotit, co slyší. Možná že jeden nebo více z následujících důvodů vám zní povědomě. Pokud ano, tak nejdříve můžete mít problémy s *L* ve slově S. L. O. W. Vezměte si to k srdci: Abyste změnily svůj pohled, někdy stačí si ho pouze uvědomit.

Máte ve své hlavě hlas někoho jiného. Může to být hlas vašich rodičů (jak tomu bylo u Janice), nebo vašich přátel nebo konkrétního dětského odborníka, kterého jste viděly nebo slyšely v médiích. Navíc si s sebou do rodičovství přinášíme celoživotní zkušenost minulých vlivů, které formují náš pohled na to, co má „dobrý rodič“ dělat

a co ne (abyste si osvěžily, co si myslím o dobrém rodiči *já*, znovu si přečtete rámeček na straně 11). K tomu patří i způsob, jakým s vámi jako s dítětem zacházeli, jak se chovají ke svým dětem vaši přátelé, co jste viděly v televizi a ve filmech a o čem jste četly v knihách. Všechny slyšíme v naší mysli hlas druhých lidí. My je však nemusíme poslouchat.

TIP: Uvědomte si všechna ta „měla bys“, která máme v sobě nahromaděná, a vezte, že je nemusíte poslechnout. Mohou být správná pro dítě někoho jiného, pro jinou rodinu, ale ne pro vás.

Mimochodem, hlas ve vaší hlavě vám také může říkat: „Dělej to přesně naopak, než to dělá ten a ten.“ To je ovšem právě tak omezující. Koneckonců sotva kdo je naprosto špatný rodič. Pokud se snažíte nebýt jako konkrétní osoba, stane se z ní papírový strašák. Rekněme, že vaše matka byla přísnější, než chcete být ke svým dětem vy. Mohla být také neuvěřitelně organizovaná nebo kreativní. Proč vylévat s vaničkou i dítě?

TIP: Skutečná radost z rodičovství se dostaví tehdy, když jsme silně a můžeme se řídit svým vlastním vnitřním hlasem. Mějte oči otevřené, informujte se, zvažte všechny možnosti, všechny styly výchovy. A poté se rozhodněte, co je správné pro vás a vaši rodinu.

Svému plačícímu dítěti přisuzujte dospělé emoce a úmysly. Nejběžnější otázka, kterou si rodiče plačícího miminka položí, zní: „Je smutné?“ Nebo mi řeknou: „Je to, jako by plakalo, aby nám překazilo večeři.“ Pro dospělého pláč vyjadřuje citový výlev, většinou zdrcujícího smutku, radosti a někdy hněvu. Třebaže má pláč dospělého většinou negativní charakter, je normální a zdravé si občas pořádně zaplakat. Doopravdy během svého života každý z nás vypláče téměř třicet kbelíků slz! Nicméně důvody, proč pláčeme my, se liší od těch, proč pláče normální miminko. Není to ze smutku. Nepláčou, aby zmanipulovala druhé. Nechtějí se vám pomstít nebo úmyslně zkazit den nebo večer. Jsou to pouze miminka – a jsou v tom přímočaré. Nebyla ani vystavena stejným vlivům jako my, ani nemají naše zážitky. Pláč je jejich způsob, jak říct „Potřebuju jít spát,“ nebo „Mám hlad,“ nebo „Už jsem mělo dost,“ nebo „Je mi trochu zima“.

TIP: Pokud zjistíte, že na své miminko promítáte emoce nebo úmysly dospělých, přemýšlejte nad svým dětátkem tak, jako byste přemýšlely nad štěkajícím štěňátkem nebo mňoukajícím koťátkem. Asi byste nepředpokládaly, že jedno z nich trpí, že? Pouze byste si myslely, že s vámi „mluví“. A stejně postupujte i se svým miminkem.

Druhy pláče zdravého miminka

Co mohou znamenat

Mám hlad.
Jsem unavené.
Jsem příliš nabuzené.
Potřebuji změnit prostředí.
Bolí mě břicho.
Cítím se nepohodlně.
Je mi horko.
Je mi zima.
Už jsem mělo dost.
Potřebuji obejmout nebo poplácat.

Co neznamení

Zlobím se na tebe.
Jsem smutné.
Jsem osamělé.
Nudím se.
Chci se ti pomstít.
Chci ti zkomplikovat život.
Cítím se odstrčené.
Bojím se tmy.
Nesnáším svou postýlku.
Raději bych bylo dítětem někoho jiného!

Na své dítě přenášíte své vlastní motivy nebo problémy. Yvonne, jejíž dítě vyvádí, než usne, nedokáže tolerovat ani nejmenší dětské zvuky přenášené dětskou chůvičkou v dětském pokoji, takže okamžitě vběhne dovnitř. „Ó, chudák Adámek,“ vzdychne. „Cítíš se tady sám? Bojiš se?“ Problémem ale není Adámek, nýbrž Yvonne. „Ó, chudák Adámek,“ doopravdy znamená „Ó, já chudáček.“ Její manžel hodně cestuje a ona se nikdy necítila dobře, když byla sama. V jiné domácnosti se Donald nadměrně strachuje, když jejich třítydenní Timothy pláče. „Nemá teplotku?“ ptá se. „Tahá si takhle nožičky, protože ho něco bolí?“ A jako by to už tak nebylo zlé, Donald pokročí ještě dále: „Ale né. Zřejmě bude mít koliku stejně jako já.“

Osobní potíže mohou oslabit vaši pozorovací schopnost. Lékem je poznat svou Achillovu patu a díky tomuto uvědomění zabránit, abyste si představovaly svou nejhorší noční mūru, kdykoli vaše dítě zapláče. Dělá vám potíže být samotné? Můžete si pak myslet, že vaše dítě pláče, protože je osamělé. Jste hypochondři? Pak budete považovat každý pláč za příznak nemoci. Jste náchylné k výbuchům hněvu? Pak se možná domníváte, že se zlobí i vaše dítě. Máte nízkou sebeúctu? Pak si můžete myslet, že když vaše dítě pláče, naznačuje, že se necítí samo se sebou spokojené. Cítíte se provinile, že se vracíte do práce? Když přijдете domů a vaše dítě začne plakat, můžete se domnívat, že jste mu chyběly. (Podívejte se na tabulku na stranách 86–88, abyste zjistily skutečné důvody dětského pláče.)

TIP: *Vždy si najděte chvílku a zeptejte se samy sebe: „Opravdu se vžívám do toho, co mé dítě potřebuje, nebo jen reaguji na vlastní pocity?“*

Máte nízký práh tolerance na pláč. To může být způsobeno hlasy ve vaší hlavě a určitě tomu tak bylo s Janice. Řekněme si ale pravdu, výška dětského pláče může jít na nervy. Nevnímám dětský pláč jako něco negativního – možná proto, že se kolem kojenců pohybují většinu svého dospělého života – ale většina rodičů, alespoň zpočátku,

přisuzuje pláči negativní nádech. Vidím tento jev pokaždé, když budoucím rodičům navštěvujícím můj předporodní kurz přehraji pásku s tříminutovým záznamem pláčícího dítěte. Nejdříve se nervózně smějí. Poté se začnou vrtět a posunovat na židličkách. Ke konci nahrávky je nejméně z poloviny výrazů tváří v místnosti – často otců – jasné, že se cítí nepříjemně, ne-li viditelně otřeseně. V té chvíli se vždy zeptám: „Jak dlouho miminko plakalo?“ Nikdo dobu neodhadne na méně než šest minut. Řečeno jinými slovy, kdykoli miminko pláče, většině lidí *připadá* čas pláče dvakrát tak dlouhý.

Navíc někteří rodiče mají nižší práh hluku než ostatní. Jejich reakce je zpočátku vyloženě fyzická, ale poté se do ní vloží i mysl. Zvuk dětského pláče propichuje dospělé ticho, a novoroďič si okamžitě myslí: „Ó můj Bože! Nevím, co dělat.“ Otcové alergičtí na pláč obvykle chtějí, abych „s tím něco udělala.“ Ale i matky většinou popíšíou svůj den, že „šel od desíti k pěti“, pokud bylo jejich dítě ráno rozmrzelé.

Leslie, jejímuž synovi jsou dva roky, se mi přiznala: „Je to teď o tolik jednodušší, když si Ethan umí o věci říct.“ Pamatuji si Leslie jako novopečenou maminku. Nedokázala snést, když její dítě plakalo, a to nejen kvůli tomu zvuku. Jeho slzy jí lámaly srdce, protože byla přesvědčená, že jeho utrpení něčím způsobila. Trvalo mi tři týdny, během nichž jsem u Leslie bydlela, než jsem ji přesvědčila, že pláč byl Ethanovým hlasem.

Mimořádně, nejsou to pouze maminky, které se snaží přemluvit své děti. Pokaždé, když novorozený Scott plakal déle než několik vteřin, trval Brett, otec, s nímž jsem nedávno spolupracovala, na tom, aby jeho žena dítě nakojila. Nejenže měl Brett nízký fyzický práh hluku, ale navíc se nedokázal vypořádat s úzkostí svou ani své ženy. Ačkoli oba zastávali řídicí funkce, jejich miminko snížilo jejich sebedůvěru. A navíc oba hluboko uvnitř věřili, že na Scottově pláči bylo něco špatného.

***TIP:** Pokud jste zvláště citlivé na hluk, možná budete muset zapracovat na smíření: Toto je váš život právě teď a tady. Máte miminko, a miminko pláče. Nebude to trvat věčně. Čím dříve se naučíte jeho jazyk, tím méně bude plakat, ale plakat bude stejně. Mezitím pláči nepřisuzujte negativní nádech. Opatřete si špunty do uší nebo noste walkmana; ani jedno sice nezbrání tomu, abyste své dítě neslyšely, ale trochu utlumí zvuk pláče. Jak poznamenal jeden kamarád v Anglii: „Raději bych poslouchal Mozarta než dětský pláč.“*

Cítíte se trapně, že vaše dítě pláče. Musím říct, že tento až příliš běžný pocit postihuje spíše ženy než muže. Byla jsem toho svědkem, když jsem asi dvacet pět minut čekala u zubaře. Naproti mně seděla maminka s dítětem, kterému byly asi tři nebo čtyři měsíce. Pozorovala jsem, jak mu nejdříve podala jednu hračku, a když ho omrzela, vytáhla jinou. Začalo vyvádět a tak zkusila třetí.

Viděla jsem, že rozsah pozornosti dítěte se rychle zmenšoval. Také jsem viděla, jak se maminka začíná bát toho, co se děje. Na její tváři byl čitelný výraz „Ale né! Víím, co přijde teď.“ A měla pravdu. Její chlapeček začal být hysterický a jeho vyvádění se rychle změnilo ve výrazný nárek unaveného dítěte. V té chvíli se maminka zahanbeně

rozhlédla po místnosti. „Omlouvám se,“ oznámila všem. Bylo mi jí tak líto, že jsem k ní přišla a představila se. „Nemusíte se omlouvat,“ uklidnila jsem ji. „Váš maličký s Vámi jen mluví. Říká Vám: „Mami, jsem jen miminko a už se nedokážu více soustředit. Potřebuju si zdřímnout!““

***TIP:** Když jste mimo dům, je dobré mít s sebou kočárek nebo golfáč, takže máte praktické a bezpečné místo, kam můžete uložit k spánku své unavené miminko.*

Rovněž následující výrok je hodný zopakování, a proto jsem nařídila svému vydavateli, aby ho vytiskl tučným písmem, aby to všechny maminky viděly (vyrobte si podobné kartičky a rozveďte je po domě, v autě a v kanceláři a jednu si dejte i do peněženky):

PLAČÍCÍ DÍTĚ SE NEROVNÁ ŠPATNÝ RODIČ

Také si pamatujte, že vy a vaše dítě jste dvě rozdílné osoby – neberte si jeho pláč osobně. Nemá s vámi nic společného.

Měly jste obtížný porod. Vzpomínáte si na Chloe a Seta, se kterými jste se setkaly v Kapitole 2? Chloe měla porodní bolesti dvacet hodin, protože Isabella uvízla v porodních cestách. O pět měsíců později bylo Chloe jejího miminka líto – nebo si to aspoň myslela. Co se však doopravdy stalo? Přenesla své zklamání na Isabellu. Ve své mysli si vysnila, jak její porod doma proběhne bez nejmenšího zádrhele. Tohoto přetrvávajícího smutku jsem si všimla i u jiných matek. Místo aby se zaměřily na miminko, uvízly v sebelítosti, protože skutečnost nespĺnila jejich očekávání. Mají sklon si v mysli porod neustále přehrávat. Cítí se provinile, zvláště pokud miminko mělo nějaký problém – a ony se cítí bezmocně. Ale protože si neuvědomují, co se v jejich duších doopravdy odehrává, nemohou to překonat.

***TIP:** Pokud od porodu uběhly více než dva měsíce a vy zjistíte, že si celou událost v mysli neustále procházíte nebo příběh říkáte každému, kdo je ochoten vás poslouchat, zkuste nad celou věcí přemýšlet a mluvit o ní novým způsobem. Místo soustředění se na „chudáka miminko“, si přiznejte vlastní zklamání.*

Když se setkám s maminkou, o které vím, že pro ni porod ještě neskončil, navrhuju jí, že popovídat si s blízkou příbuznou nebo dobrou kamarádkou by jí mohlo pomoci změnit její pohled na věc. Jak jsem řekla Chloe, když jsem se snažila potvrdit její zkušenost a zároveň na ni naléhala, aby to drama pustila k vodě: „Slyším, jak to pro tebe bylo těžké. Ale nemůžeš to napravit ani změnit. Takže nyní musíš jít dál.“