

Pravda o paměti: Řekněme si to explicitně (a implicitně)

Zamyslete se nad tím, jak si pamatujete přebalování. Když se přiblížíte k přebalovacímu stolku, nemusíte k sobě v duchu aktivně promlouvat: „Dobře, nejdříve položíme miminko na podložku. Teď rozepneme pyžámko a zahodíme mokrou plenku. Pak dáme pod miminko čistou plenku a...“

Ne, nic z toho není třeba, protože když přebalujete miminko, prostě to uděláte. Už jste to dělali tolikrát, že ani nemyslíte na to, co děláte. Váš mozek aktivuje shluky neuronů, které vám dovolí rozepnout patentky, rozlepit plenku, sáhnout pro vlhčený ubrousek a tak dále, to vše, aniž byste si vůbec uvědomili, že si „pamatujete“, jak se to dělá. Tohle je jeden druh paměti: předchozí zkušenosti (vyměňování jedné plenky za druhou) ovlivňují vaše chování v přítomnosti (vyměňování této konkrétní plenky), aniž byste si uvědomili, že se vaše paměť vůbec spustila.

Když se ale pokusíte vzpomenout na den, kdy jste plenku měnili poprvé, možná se na chvíli zastavíte, budete pátrat v paměti a nakonec si vybavíte obrázek sebe sama, jak nervózně chytáte miminko za kotník, pak krčíte nos nad nepořádkem ve staré plence a s námahou se snažíte vyzkoumat, co udělat dál. Když aktivně vzpomínáte na tyto obrazy a emoce, uvědomujete si, že si vybavujete něco z minulosti. To je také paměť – ale liší se od paměti, která vám umožňuje vyměňovat plenku, aniž byste na to museli vůbec pomyslet.

Tyto dva druhy paměti se ve vašem každodenním životě vzájemně protkávají a spolupracují. Paměť, která vám umožňuje přebalovat miminko, aniž byste věděli, že vzpomínáte, se jmenuje *implicitní paměť*. Vaše schopnost vzpomínat na to, jak jste se učili přebalovat (anebo na jakýkoli jiný okamžik v životě), to je *explicitní paměť*. Obvykle, když mluvíme o paměti, máme na mysli to, co je technicky paměť explicitní: vědomé vzpomínání na minulé zážitky. Musíme se však dozvědět o obou druzích paměti, kvůli sobě i kvůli svým dětem. Jakmile si uděláme jasno v těchto dvou různých typech paměti, můžeme svým dětem poskytnout to, co potřebují, zatímco rostou, dozrávají a musejí se vypořádávat se složitými zkušenostmi.

Začneme nejdříve u implicitních vzpomínek, které se začínají utvářet ještě před narozením. Dan rád vypráví příběh o jedné neformální „výzkumné studii“, kterou provedl ve své vlastní rodině.

Když moje žena čekala naše první i druhé miminko, oběma jsem zpíval. Byla to stará ruská písnička, kterou mi zpívala moje babička, dětská písnička o lásce k životu a k mamince: „Ať vždycky svítí sluníčko, ať máme vždycky dobré časy, ať je tu pořád máma, a ať jsem tu pořád já.“ Zpíval jsem tu písničku – rusky i anglicky – v posledním trimestru těhotenství, protože jsem věděl, že sluchové ústrojí už je v té době dostatečně vyvinuté na to, aby zaregistrovalo zvuk přicházející zpoza plodové vody.

Potom, v prvním týdnu po narození každého z dětí, jsem si pozval kolegu, abychom provedli svou „výzkumnou studii“. (Vím, že nebyla kontrolovaná, ale zato byla zábavná.) Aniž bych mu prozradil, kterou písničku jsem zpíval před narozením, zazpíval jsem po sobě tři různé písně. Nebylo o tom žádných pochyb – když děti uslyšely známou písničku, široce otevřely oči a zbystrily, takže můj kolega snadno rozeznal změnu v hladině jejich pozornosti. Došlo k uložení písně do percepční paměti. (Dnes mě moje děti ke zpěvu nelákají; můj hlas zněl nejspíš lépe pod vodou.)

Danovy novorozené děti poznaly jeho hlas a ruskou písničku, protože tyto informace byly uloženy do jejich mozků v podobě implicitních vzpomínek. Do implicitní paměti si ukládáme informace po celý život, přičemž v prvních osmnácti měsících života si umíme ukládat *pouze* implicitně. Kojenec si ukládá vůně a chutě a zvuky domova a rodičů, pocity v bříšku, když má hlad, blažené pocity z teplého mléka, způsob, jakým matčino tělo ztuhne v reakci na příchod některého z příbuzných. Implicitní paměť ukládá naše vjemy, naše emoce nebo tělesné pocity, a – jak jsme větší a větší – také druhy chování jako plazení a chůze a jízda na kole – a nakonec i přebalování.

Na implicitní paměti – zvláště pokud jde o naše děti a jejich obavy a frustrace – je zásadní to, že implicitní vzpomínky v nás vyvolávají očekávání o tom, jak funguje svět kolem nás; očekávání, která se zakládají na našich předchozích zkušenostech. Vzpomínáte na spojení mezi hodinou baletu a žvýkačkou? Neuron, který se aktivuje společně, se spolu také spojuje, a proto si utváříme určité mentální modely na základě toho, co se nám stalo v minulosti. Když své batole obejmete každý večer po příchodu domů z práce, bude mít v mysli model, že váš návrat je plný hlubokého citu a pouta. Důvodem je, že v implicitní paměti dochází k takzvanému „primingu“, při kterém se mozek připravuje na to, že bude reagovat určitým způsobem. Když přijдете domů, váš synek předvídá objetí. Nejenže je jeho vnitřní svět připraven („primed“) na to, že se mu dostane tohoto milujícího gesta, ale chlapec také začne v očekávání natahovat ruce, jakmile uslyší před domem vaše auto. Jak bude růst, priming u něj bude dál fungovat s čím dál složitějšími druhy chování. O pár let později, bude-li ho jeho učitelka hry na klavír často kritizovat, si možná utvoří mentální model, že nemá rád klavír, nebo že dokonce není hudebně nadaný. K extrémnější verzi téhož procesu dochází v případě posttraumatické stresové poruchy (PTSD), kdy se do lidského mozku uloží implicitní vzpomínka na nějaký traumatizující zážitek a potom ji vyvolává určitý zvuk nebo obraz, aniž by si člověk vůbec uvědomoval, že o vzpomínku jde. Implicitní paměť je v podstatě evoluční proces, který nás chrání a udržuje mimo nebezpečí. Osвобоjuje nás, abychom byli schopni rychle reagovat, nebo dokonce zautomatizovat své reakce na chvíle ohrožení, aniž bychom museli aktivně nebo záměrně vzpomínat na podobné předchozí zkušenosti.

Pro nás rodiče to znamená, že máme-li pocit, že naše děti reagují neobvykle nebo zdánlivě nesmyslně, měli bychom se zamyslet nad tím, jestli u nich implicitní paměť

nevytvořila nějaký mentální model, který bychom dítěti měli pomoci objevit a prozkoumat. Přesně to udělala pro svého syna Tina, když ho ukládala do postele a povídala si s ním o lekcích plavání. Jejich rozhovor probíhal asi takhle:

Tina: Mohl bys mi vysvětlit, jak je to s tím plaváním?

Syn: Já nevím, mami. Prostě to nechci dělat.

Tina: Máš z něčeho strach?

Syn: Asi. Mrazí mě z toho v břiše, jako bych tam měl mravence.

Tina: Tak se na ty mravence podíváme. Věděl jsi, že tvůj mozek vzpomíná na různé věci, i když nevíš, že zrovna vzpomínáš?

Syn: Tomu nerozumím.

Tina: Dobře, zkusím to říct jinak. Pamatuješ si, že se ti už dřív na hodině plavání stalo něco nepřijemného?

Syn: To jo.

Tina: Pamatuješ na to místo, kde jsme byli?

Syn: Byli tam na nás hrozně oškliví.

Tina: Ti učitelé byli *pořádně* přísní, vid?

Syn: Nutili mě skočit z toho prkna. A potopili mi hlavu pod vodu a chtěli, abych dlouho zadržoval dech.

Tina: Bylo to hrozně dlouho, vid? A víš co? Podle mě to hodně souvisí s tím, že teď nechceš na to plavání chodit.

Syn: Myslíš?

Tina: Ano. Víš, kolikrát, když něco děláš, ať je to dobré, nebo špatné, tvůj mozek a tvoje tělo si to pamatují. Takže když řeknu: „baseball“ a „Dodger Stadium“... vidíš, usmíváš se! Cítíš, co se teď v tobě děje? Co ti říká tvůj mozek a tvoje tělo? Jak se cítíš?

Syn: Natěšený?

Tina: Ano. Vidím ti to na tváři. A cítíš ještě ty mravence v žaludku?

Syn: Vůbec.

Tina: A když teď řeknu „lekce plavání“? Začneš se cítit jinak?

Syn: M-hm.

Tina: A mravenci jsou zpátky?

Syn: Jo. Nechci tam.

Tina: Ale podle mě se děje tohle: máš prostě úžasný mozek. A ten má různé důležité úkoly. Jeden z těch úkolů je udržet tě v bezpečí. Tvůj mozek pořád všechno kontroluje a říká ti „tohle je v pohodě“ nebo „tohle je špatné“. Takže když řeknu „Dodger Stadium“, tvůj mozek řekne: „Super! Jedeme tam! Tam je zábava.“ Ale když řeknu „lekce plavání“, mozek na to: „Špatný nápad. Nikam nechod!“

Syn: Přesně.

Tina: A „Dodger Stadium“ se mozku tak líbí, protože jsi tam prožil něco pěkného. Nejspíš si nepamatuješ každý detail každého zápasu, ale celkově máš z toho zkrátka dobrý pocit.

Vidíte, jak Tina celou záležitost synovi uvedla: představila mu fakt, že určité vzpomínky nás mohou ovlivňovat, aniž bychom si uvědomovali, že k nám z minulosti něco promlouvá. Už je vám asi také jasné, proč byl její syn tak nervózní z hodin plavání. A jednou z největších potíží bylo, že netušil, *proč* je nervózní. Věděl jen, že tam nechce chodit. Když mu ale Tina vysvětlila, odkud se ty pocity berou, začínalo se v něm rozvíjet uvědomění, které mu umožnilo opět převzít vládu nad tím, co se v jeho mozku odehrává. Mohl své zkušenosti a pocity začít pomalu přehodnocovat.

Ještě chvíli si o tom povídali a potom mu Tina nabídla několik praktických nástrojů, které se dají použít, jakmile se začne z lekcí plavání cítit nervózně: právě tyto nástroje vám představíme na následujících stranách. Takhle celá konverzace skončila:

Tina: Dobře, tak teď už víš, že tvůj strach má svůj důvod. Měl jsi předtím špatné zkušenosti.

Syn: No, asi jo.

Tina: Ale teď už jsi starší a chytřejší, takže můžeš začít o plavání uvažovat úplně jinak. Takže uděláme pár věcí, po kterých se budeš cítit líp. Nejdřív si zkus vybavit všechny svoje vzpomínky na plavání, kdy to byla velká zábava a pohoda. Vzpomeneš si na nějaké pěkné zážitky z plavání?

Syn: Jasně, když jsme minulý týden šli plavat s Henrym.

Tina: Správně. Dobře. A můžeš si o tom se svým mozkiem promluvit.

Syn: Co?

Tina: No vážně. Vlastně je to to nejlepší, co můžeš udělat. Můžeš mu říct: „Mozku, díky, že se mě snažíš chránit, ale já už se plavání bát nemusím. Tohle je nový kurz, s novým učitelem, v novém bazénu a já jsem nový člověk, který už umí plavat. Takže, mozku, teď vyženu ty mravence z břicha, protože budu pomalu a zhluboka dýchat, přesně takhle. A přitom se budu soustředit na všechno hezké, co mám na plavání rád.“ Zní to divně, takhle si povídat se svým mozkiem?

Syn: Trochu.

Tina: Já vím, je to trochu legrační. Ale už chápeš, jak to funguje? A co ještě bys mohl svému mozku říct, aby se tělo uklidnilo a tys měl z těch lekcí plavání lepší pocit? Co by sis mohl v duchu říkat?

Syn: Ty hnusné lekce plavání už jsou dávno pryč. Teď budou nové lekce a já už mám plavání rád.

Tina: Výborně. Protože jaký celkový pocit máš z plavání?

Syn: Super.

- Tina: Super. A ještě zkusíme něco. Co bys mohl udělat nebo říct svému mozku, když se začneš cítit zase nervózně, až půjdeme na první lekci? Něco jako tajné heslo, které ti připomene, že ty pocity už patří do minulosti?
- Syn: Já nevím. Zabít mravence?
- Tina: Protože mravenci už jsou hrozně staří a ty je už v břiše nepotřebuješ, vid?
- Syn: Správně.
- Tina: To se mi moc líbí. A jsem ráda, že už se tomu zase směješ. A co vybrat něco trošku míň... drastického? Třeba „pustit mravence“ nebo „osvobodit je“?
- Syn: Když mně se líbí „zabít“.
- Tina: Dobře. Tak to tak bude: Zabít mravence.

Všimněte si, že Tina udělala jednu základní věc: vyprávěla příběh o tom, odkud se vzaly obavy jejího syna. Použila vyprávění, aby se jeho implicitní vzpomínky staly explicitními a dostaly význam, takže už na něj nebudou působit takovou skrytou silou. Jakmile se implicitní vzpomínky na děsivé lekce plavání ocitly ve světle vědomí, syn se mohl poměrně snadno vypořádat s obavami ze současnosti. Právě v tomto přechodu – z implicitního v explicitní – spočívá opravdová moc integrace paměti, která přináší proniknutí do podstaty problému, jeho pochopení a nakonec i zahojení.

Integrujeme implicitní a explicitní paměť: Skládáme duševní puzzle

Implicitní vzpomínky jsou často pozitivní a pracují v náš prospěch – třeba když klidně očekáváme, že nás ostatní budou mít rádi, prostě proto, že nás měl vždycky někdo rád. Pokud se spoléháme na své rodiče, že nás utěší, když nám není dobře, protože to předtím vždycky udělali, je to tím, že v sobě máme uloženu spoustu pozitivních implicitních vzpomínek. Ale implicitní vzpomínky mohou být také negativní, jako když jsme opakovaně prožili opačnou zkušenost, protože rodiče byli ve stresových obdobích podráždění nebo neměli zájem.

Problém s implicitní pamětí, a zvláště s bolestnými nebo negativními zkušenostmi, je ten, že když si je neuvědomujeme, proměňují se v ukryté nášlapné miny, které nás mohou výrazným a někdy vysilujícím způsobem omezovat. Mozek si pamatuje leccos, ať si to uvědomujeme, nebo ne, takže když projdeme něčím obtížným (od vyvrtnutého kotníku až po úmrtí někoho milovaného), vtisknou se tyto bolestné okamžiky do našeho mozku a začnou nás skrytě ovlivňovat. Přestože si neuvědomujeme jejich prameny v minulosti, implicitní vzpomínky mohou dál vytvářet strach, vyhybavost, smutek a další nepříjemné emoce či tělesné pocity. To nám pomůže vysvětlit, proč mnoho dětí (i dospělých) často tak silně reaguje na určité situace, aniž by si uvědomovali míru svého rozčilení. Dokud

děti nedokážou svým bolestným vzpomínkám dodat smysl, mohou podléhat poruchám spánku, vysilujícím fobiím či dalším problémům.

Jak tedy pomůžeme svým dětem, když trpí dopady svých předchozích negativních zkušeností? Vrhne na tyto implicitní vzpomínky světlo poznání, čímž je proměníme v explicitní, aby si je dítě mohlo uvědomit a začít s nimi nakládat nějakým záměrným způsobem. Rodiče někdy doufají, že jejich děti na bolestné zážitky, kterými prošly, „prostě zapomenou“. Ale děti ve skutečnosti potřebují přesný opak. Potřebují, aby je rodiče naučili zdravým způsobům, jak integrovat implicitní a explicitní vzpomínky, a proměnit tak i strastiplné zážitky ve zdroje moci a porozumění sobě samým.

Náš mozek má jednu část, která má přesně tohle za úkol: integrovat vaše implicitní a explicitní vzpomínky, abychom dokázali lépe porozumět světu i sobě samým. Jmenuje se hipokampus a dal by se přirovnat k „vyhledávací“ vzpomínce. Hipokampus spolupracuje s různými částmi našeho mozku na vyhledávání všech možných dojmů, emocí a pocitů v implicitní paměti a jejich spojování tak, aby se mohly proměnit v sestavené „obrazy“, které tvoří naše explicitní porozumění našim zážitkům z minulosti.

Představte si hipokampus jako mistrovského skládače puzzle, jenž dává dohromady skládačky dílků z implicitní paměti. Kdyby dojmy a pocity ze zkušeností zůstaly pouze v implicitní podobě, kdyby nedošlo k jejich integraci v hipokampu, existovaly by v mozku odděleně jeden od druhého jako jedna velká změť. Místo jasného, celého obrazu, dokončeného složeného puzzle, by naše implicitní vzpomínky zůstaly rozházené jako dílky nově koupené skládačky. Pak by našemu stále se odvíjejícímu životnímu příběhu, který explicitně definuje, kým a čím jsme, chyběla srozumitelnost. Ještě horší je, že tyto pouze implicitní vzpomínky neustále ovlivňují způsob, jakým nazíráme na svou realitu „tady a teď“ a jak s ní interagujeme. Ovlivňují smysl toho, kým jsme, okamžik za okamžikem – *to všechno, aniž bychom si vůbec uvědomovali, že nějak ovlivňují způsob, jak komunikujeme se světem.*

Je proto zcela zásadní, abychom tyto implicitní dílky skládačky sestavili do explicitní podoby, abychom byli schopní uvažovat o jejich dopadu na naše životy. A právě zde vstupuje do hry hipokampus. Plněním své významné funkce integrování implicitních a explicitních vzpomínek nám umožňuje stát se aktivními autory svých životních příběhů. Když si Tina povídala se synem o jeho děsivých asociacích spojených s kurzem plavání, jednoduše pomáhala jeho hipokampu dělat svou práci. Stačilo málo, aby se jeho implicitní vzpomínky staly explicitními a syn mohl zvládnout svůj strach a pochopit jednak bolestné zkušenosti z minula, jednak to, jakými způsoby tyto vzpomínky doteď ovlivňují jeho přítomnost.

Pokud dítěti nenabídneme prostor k vyjádření jeho pocitů a vzpomínání na to, co se stalo po určité stresující události, jeho čistě implicitní vzpomínky zůstanou ve své dez-integrované podobě a dítě nedostane příležitost dát svým zkušenostem smysl. Pokud

však dítěti pomůžeme integrovat jeho minulost do přítomnosti, bude moct začít chápat, co se v něm odehrává, a získat tak kontrolu nad svým uvažováním i chováním. Čím víc u svého dítěte tento druh paměťové integrace podpoříte, tím méně u něj budete vidat iracionální reakce na to, co se děje teď a tady, které jsou ve skutečnosti jen pozůstatky jeho minulosti.

Neříkáme, že paměťová integrace je všelék rodičovství, který zabrání všem vzplanutím a iracionálním reakcím. Je to však velmi mocný nástroj na řešení problematických zkušeností z minula a určitě nebudete litovat, že jej znáte, až s vámi bude vaše dítě přistě zdánlivě bezdůvodně bojovat. Až váš pětiletý syn zase nebude moct najít zadní světlo kluzáku Lukea Skywalkera a spustí neutišitelný křik o tom „pitomém hračkářství“, nejspíš to nebude mít nic společného s jeho implicitními vzpomínkami inspirovanými Georgem Lucasem. Než se začnete v situaci přehnaně vrtat, zastavte se a zkontrolujte to základní: nemá váš malý rytíř Jedi prostě hlad, zlost, necítí se osamělý nebo unavený? Pokud ano, dá se to celkem snadno napravit. Dejte mu jablíčko. Vyslechněte si jeho pocity. Věnujte mu několik minut a pomozte mu hledat chybějící dílek. Dejte ho dřív do postýlky, aby si odpočinul dosyta a zítra se dokázal lépe ovládat. Děti často dělají, co mohou; prostě jen potřebují, abychom splnili jejich základní potřeby. Když se teď dozvídáte nové věci o mozku a přemýšlíte o všech těch novotách, které vám vykládáme, nezapomínejte na prosté a evidentní věci, maličkosti, které už dávno znáte. Někdy vám nejvíc pomůže váš zdravý rozum.

Když ale přijdete na to, že se děje něco většího, stojí za to projít si zážitky z minulosti, které by mohly ovlivňovat současnou situaci. Možná se vám vždycky nepovede přiřadit reaktivitu dítěte k nějaké konkrétní události, takže nevynucujte souvislosti, které neexistují. Máte-li ale pocit, že by nějaká starší záležitost mohla ovlivňovat chování dítěte, nabízíme vám několik praktických způsobů, jak ho vybavit nástroji, které mu pomohou propojit implicitní vzpomínky s explicitními a dosáhnout lepší vlády nad tím, jak reaguje na přítomnou situaci.

CO MŮŽETE DĚLAT VY:

Pomozte dítěti integrovat implicitní a explicitní vzpomínky

INTEGRAČNÍ STRATEGIE Č. 6:

Dálkový ovladač mysli: Přehrávání vzpomínek

Jeden z neúčinnějších způsobů podpory integrace je zde opět vyprávění příběhů. Ve 2. kapitole jsme mluvili o významu vyprávění při integraci levé a pravé hemisféry. Vyprávění je stejně efektivní i při integraci implicitních a explicitních vzpomínek. Někdy, když dítě pociťuje následky nějaké zvláště bolestné události z minula, se ale může stát, že se

nedokáže na celou zkušenost rozpomenout. V tom případě ho můžete naučit používat jeho vnitřní DVD přehrávač, jehož dálkovým ovladačem si může v duchu přehrávat své zážitky. Ty se pak dají i zastavit a přetáčet oběma směry. Je to, jako když přeskočíte strašidelnou scénu nebo se na tu oblíbenou podíváte dvakrát: dálkový ovladač myslí je nástrojem, který dává dítěti určitou kontrolu při prohlížení nepříjemných vzpomínek. Zde je příklad, jak tuto techniku využil jeden tatínek:

Davidův překvapil jeho desetiletý syn Eliáš, když řekl, že se letos nechce zúčastnit tradičních závodů s dřevěnými autíčky ve skautském oddíle. Davida to zarazilo, protože jednou z nejmilejších Eliášových činností každou zimu byla právě výroba, tvarování a malování borového špalíčku, který se následně proměnil v rychlé závodní auto. Po několika rozhovorech si David uvědomil, že Eliáš se odmítá dostat do blízkosti jakýchkoli nástrojů na opracování dřeva, zvláště těch, co mají nějakou čepel. Pak už bylo snadné spojit Eliášovu novou fobii s epizodkou, která se odehrála před několika měsíci.

Vloni v létě si Eliáš vzal bez dovolení rodičů do parku kapesní nůž. Se svým kamarádem Romanem si nožem vyřezávali z kůry, dokud se nestala ona osudová chvíle. Roman přerežával kořen, když tu náhle nůž projel skrz a zabodnul se mu do nohy. Všude byla spousta krve a Romana odvezla sanitka na pohotovost. Spravilo to pár stehů a chlapce celá událost nijak zvlášť nepoznamenala. Zato Eliáš byl hrozně vyděšený, neboť napjatě čekal doma a přemýšlel, co se asi Romanovi stalo. Chlapec soucitně a zodpovědně povahy se nemohl přenést přes to, že to byl jeho nůž (navíc donesený do parku bez dovolení), co způsobilo jeho kamarádovi takové problémy. Rodiče chlapců je ještě ten večer dali dohromady a přiměli je, aby si o všem promluvili. Zdálo se, že je všechno v pořádku. Ale teď, o několik měsíců později, na Eliáše opět zapůsobila jeho paměť, přestože si to sotva uvědomoval. Zřejmě neměl ani tušení, že se bojí truhlářských nástrojů kvůli tomu, co se stalo Romanovi s jeho nožem.

David se proto rozhodl pomoci Eliášovi vylovit tuto implicitní vzpomínku a proměnit ji v explicitní. Zavolal si synka do garáže, kde měl všechny své nástroje. Jakmile Eliáš uviděl jeho elektrickou pilu, rozšířily se mu oči a tvář mu zahalil strach. Snažil se vypadat normálně a přitom řekl: „Tati, já letos nechci závodit.“

David odpověděl co nejlaskavějším hlasem: „Já vím, Eli, a asi taky vím proč.“

Vysvětlil Eliášovi souvislost mezi závodem autíček a nehodou s nožem, ale Eliáš jeho vysvětlení vzdoroval. Řekl: „Ne, v tom to není. Mám toho teď moc ve škole.“

David ale naléhal: „Vím, že toho máš hodně, ale podle mě je v tom něco víc. Pojďme si zkusit říct, co se to stalo tenkrát v parku.“

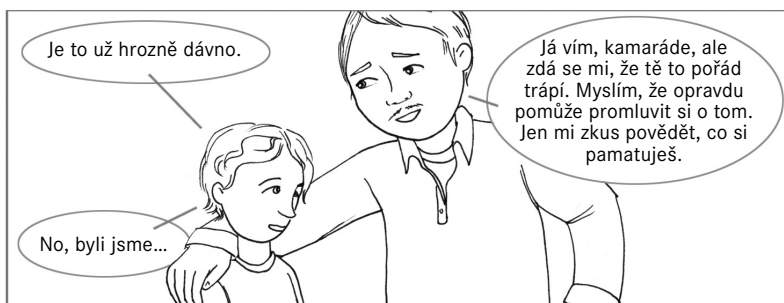
Eliáš měl zase v očích strach. „Tati, to už je hrozně dlouho. Nemusíme o tom mluvit.“

David ho trochu uklidnil a pak mu vysvětlil jednu účinnou techniku, jak se vypořádat s bolestnými vzpomínkami. Řekl svému synovi: „Víš co? Já ti ten příběh budu vyprávět,

STRATEGIE Č. 6 MÍSTO PŘESKOČIT A ZAPOMENOUT...



...ZKUSTE PŘETOČIT A VZPOMENOUT SI.



přesně jako ty mně vloni v létě. A chci, aby sis to celé představoval, jako by ses v hlavě koukal na DVD.“

Eliáš ho přerušil: „Tati, já *fakt* nechci.“

„Já vím, že ne,“ odpověděl David. „Ale má to jednu velkou výhodu. Chci, aby sis představil, že držíš v ruce dálkový ovladač, přesně jako máme v obýváku u televize. A až se dostanu na místo, na které nechceš myslet, prostě to zastavíš. Až řekneš ‚stop‘, přestanu. Tu další scénu pak můžeme přetočit. Šlo by to?“

Eliáš řekl pomalu: „OK,“ tedy přesně to, čím děti obvykle reagují na výzvu, kterou považují za šilenou.

David tedy začal vyprávět. Mluvil o Eliášově příchodu do parku, o vyřezávání kůry s Romanem a tak dále. Když řekl: „Potom vzal Roman kořen a začal ho přerézávat“, Eliáš ho přerušil.

„Stop.“ Řekl to tiše, ale velmi důrazně.

David řekl: „Dobře. Přetočíme to až do nemocnice.“

„Ještě dál.“

„Když se Roman vrátil domů?“

„Ještě dál.“

„Když večer přišel k nám domů?“

„OK.“

David tedy vyprávěl o šťastném shledání dvou kamarádů – jak se spokojeně přivítali a potom utekli hrát videohry. David kladl ve vyprávění velký důraz na to, jak Roman i jeho rodiče říkali, že se na Eliáše nezlobí, a jak celou epizodu považovali za nešťastnou náhodu.

Pak se David podíval na syna: „Tak takhle to bylo?“

„Jo.“

„Až na ten kousek, co jsme přetočili.“

„Já vím.“

„Tak teď se vrátíme zpátky tam, kde jsme zastavili, a projdeme si, co se stalo tam. A nezapomeň, že už víme, že to celé dopadlo dobře.“

„OK.“

David provedl syna i nepříjemnou částí příběhu a Eliáš ještě několikrát použil tlačítko „Pause“. Nakonec prošli celý příběh a díky tomu se Eliáš začal zbavovat svých strachů spojených s noži a řezáním. Už když se blížili ke šťastnému konci, David viděl, jak má Eliáš uvolněné svaly a jak dramaticky ubylo napětí v jeho hlasu. V nadcházejících týdnech se k příběhu několikrát vrátili a znovu ho převyprávěli, a přestože Eliáš byl z nožů pořád trochu nervózní, s pomocí jeho otce Eliášův hipokampus integroval jeho implicitní vzpomínky do explicitního vědomí. Výsledek byl, že se Eliáš mohl vypořádat s problémy, které konečně vypluly zpátky na povrch. Společně s tátou potom postavili

jedno ze svých vůbec nejlepších závodních aut a po stranách napsali strašidelnými písmeny v halloweenském stylu jeho jméno – „Faktor strachu“.

Pamatujte si, že vaším cílem je pomoci dětem sáhnout po znepokojivých zážitcích, které je dodnes ovlivňují bez jejich vědomí – to jsou ty rozsypané dílky puzzle v jejich mysli –, a proměnit je v explicitní vzpomínky, aby se celá skládačka dala dohromady, začala působit srozumitelně a smysluplně. S pomocí duševního dálkového ovladače na vnitřní DVD přehrávač bude proces vyprávění o mnoho méně strašidelný, protože dětem poskytnete částečnou kontrolu nad traumatizujícím zážitkem a budou se s ním moci vypořádat svým vlastním tempem. Potom se budou moct na zkušenost, která je vyděsila (nebo naštvála nebo zklamala), podívat zdálky, aniž by musely hned znovu prožívat každou její strastiplnou scénu.

INTEGRAČNÍ STRATEGIE Č. 7:

Zapomeňte na zapominání: Vzpomínání jako součást každodenního rodinného života

Vzpomínání přichází k většině lidí zcela přirozeně. Ale paměť se v mnohém podobá mnoha dalším funkcím mozku: čím víc ji trénujeme, tím silnější bude. To znamená, že poskytnete-li dítěti hodně tréninku ve vzpomínání (když je necháte vyprávět a převyprávovat jejich příběhy), zlepšujete jejich schopnost integrovat implicitní a explicitní vzpomínky.

Náš druhý návrh proto zní: zapomeňte na zapominání. Při nejrůznějších každodenních aktivitách pomáhejte dětem mluvit o svých zkušenostech, aby si mohly v duchu propojovat implicitní a explicitní vzpomínky. To je zvláště důležité, co se týče těch nejvýznamnějších a nejhodnotnějších okamžiků v jejich životě. Čím víc se vám bude dařit přivádět tyto pozoruhodné momenty (jako rodinné zážitky, významná přátelství nebo obřadné okamžiky přechodu) do jejich explicitní paměti, tím srozumitelnější a vlivnější pro ně tyto zkušenosti budou.

Je spousta praktických možností, jak povzbuzovat děti ke vzpomínání. Nejpřirozenější je klást otázky, které vedou k vybavování vzpomínek. U malých dětí dbejte na jednoduchost: soustřeďte jejich pozornost na podrobnosti všedního dne. *Dnes jsme byli navštívit Hanku, vid? Co se stalo, když jsme tam přišli?* Už jen jednoduché vzpomínání na tyto základní skutečnosti pomáhá rozvíjet paměť dítěte a připravuje ho na práci s významnějšími vzpomínkami, které teprve přijdou.

Když jsou děti větší, můžete začít postupovat strategičtěji. Zeptejte se na konflikt, který měly s kamarádem nebo s učitelem, na oslavu, které se zúčastnily, nebo na podrobnosti večerní divadelní zkoušky. Povzbuďte je, ať si vedou deník. Studie jasně ukazují, že samotný akt vzpomínání a vyjadřování prožitku zapisováním do deníku může zlepšovat fungování imunitního systému a srdce a také celkové duševní zdraví. Ještě důležitější ale