



Rodina jako živoucí organismus

Nežádka se ve svém dospělém životě člověk setká s problémem, který se mu opakuje, nedokáže jej vyřešit, a vlastně ani popsat, odkud pramení. Velmi často je zakopaný pes v období nejranějšího dětství. Jak výchova rodičů ovlivní budoucí život jejich potomka? **ptal se Jan Halm**

S rodinným terapeutem Jiřím Haldou jsme si povídali o výchově, jejím vlivu na dospělý život, o roli muže a ženy v rámci rodiny a také o tom, co se stane, když některý z rodičů prostě není.

? Na jaké budoucí problémy, které řešíme jako dospělí, se podle vás zadělává v předškolním věku?

Vlastně na většinu. V dětství si vtiskujeme způsoby, chování, napodobujeme rozhodovací procesy, učíme se, jak se tvoří cíle, jak se plní sliby, co to je partnerství... Samozřejmě je vše výrazně ovlivněno i tím, jak pružně či spolehlivě se to naučíme a jaké lidi a příležitosti v životě potkáme. Ale zpravidla děláme podobné chyby jako rodiče, podobně jdeme za úspěchem, tvoříme si představu o vztazích. A podle zralosti rodičů se

tvoří i to, jak efektivní, předvídatelné či nahodilé ty procesy jsou.

? Čím je pro vývoj dítěte klíčové období do tří, respektive do šesti let?

Období do tří let je zcela nejdůležitější, protože je to doba, kdy se člověku tvoří klíčové struktury ve vědomí, včetně paměti. Takže to, co do tří let zažijete, a vtiskne se vám, to celý život

považujete za téměř nezpochybnitelné. Například pokud vás jako chlapce rodiče tělesně trestali, nebudete vůbec přemýšlet o tom, zda stejně netrestat své děti. Jedná se o období, které se nazývá neoslovitelné, především pro naprosto necenzurované a dětsky čisté „nasávání“ návyků a způsobů chování. Podle některých pramenů se do tří let tvoří až 80 % osobnosti. Potom přichází tzv. první stříh. To je proces, kdy tzv. servisní buňky v mozku „prostřihají“ ty spoje, které se jeví jako nejméně používané či neodpovídající příliš somatotypu, pohlaví, temperamentu – to jsou velmi obtížně zkoumatelné detaily. Ale lze konstatovat, že se jedná o jakýsi kvantitativní „úklid“ ve vědomí.

? Co následuje?

Dítě vstupuje do druhého období, kdy se vtisky a návyky stávají prvky sociálního chování, které už dítětem zčásti ovlivnitelné jsou. Toto období trvá do šesti let, kdy přichází tzv. druhý stříh. A děje se v podstatě podobný proces jako ten první popisovaný, jen na úrovni kvalitativního „úklidu“. Zjednodušeně řečeno do tří let se nejmasivněji rozvíjí naše emocionální rovina osobnosti a do šesti let ta sociální. V asi šesti letech se uzavírá celý spontánní rozvoj mozku a vlastně už celý život rozvíjíme to, co se stalo do šesti let. A v některých pramenech se lze dočíst odhad, že v šesti letech jsme z 90 % rozvinutí. Je zajímavé, že stačí 10 % kapacity na prožití zajímavého a bohatého života, jen je klíčové, jak jsme na ten život v prvních šesti letech připravováni.

? Co je pro vývoj v těchto letech nejdůležitější?

V prvních třech letech jsou to především emocionální potřeby. Děti potřebují zažívat bezpodmínečné přijetí, rodič by si na emocionální potřeby dítěte měl vždycky udělat čas. A u toho je klíčové, aby děti vedl přirozeně, ale co nejdříve k samostatnosti. Je málo popularizovaný fakt, že většina našich učících funkcí má základ v sebeobsluze – například samostatné jedení je základem vizuomotorické koordinace, která se

kace s učitelkami vyplývá, že cca 90 % dětí je na nástup do mateřské školy ve třech letech připraveno nedostatečně.

? Co by taková příprava měla zahrnovat?

Ve věku mezi třemi a šesti lety je třeba děti vést k dostatečné míře sociální zralosti, jen je komplikované, že její kvalita je téměř úplně závislá na zralosti emoční. Takže dítě zařazené do školky předčasně jde téměř jistě nezralé i do první třídy. Sociální zralost se týká

” Pro prožití zajímavého a bohatého života je klíčové, **jak jsme na něj v prvních šesti letech připravováni**

vyvíjí z hlediska kvantity nejmasivněji do 18 měsíců. Samostatné oblékání je zase základem algoritmického myšlení – oblékání je první ustálený algoritmus, který si osvojíme. A když děti osamostatňujeme ve smyslu sebeobsluhy, je třeba je osamostatňovat i optikou jejich emoční závislosti na mamě. Děti se rodí jako součást mámy a jejich osamostatňování je proces mimořádně závislý na citlivosti a respektu mámy ke konkrétním potřebám konkrétního dítěte. A k tomu by mělo docházet tak, aby děti nastupovaly do mateřské školy emocionálně připravené na pobyt mimo domov bez mámy. Ale upřímně řečeno, takových dětí je minimum, z mých pozorování z mateřských škol a z komuni-

predevším základních sociálních návyků jako samostatnost, schopnost unést neúspěch, chápání povinností, adaptace na změnu či kvalita hemisférické spolupráce. Je toho víc, ale tohle jsou klíčové příklady.

? Co je podle vás nejčastěji příčinou následných problémů v dospělosti?

Problémy na děti cíhají v tom, že rodiče většinu rodičovských povinností a kompetencí ani neznají. Právě proto, že po tzv. druhém stříhu končí spontánní rozvoj mozku, vše, co je v něm uloženo, čeká na svůj čas. A platí to i o rodičovské roli. Takže v době, kdy se stáváme rodiči, nevědomě začínáme napodobovat to, co jsme si vtiskli v dětství jako základ rodičovského chování. Takže například i když si malé dítě říká, že jednou své děti bít nebude, když je pak sám v afektivní situaci se svým potomkem, ani na to nevzpomene... Rodiče dělají všechny myslitelné chyby, počínaje nedostatečným citovým sycením, posluhováním, nedůsledností, nejednotností... A jen velmi málo z nich je oslovitelných zpětnou vazbou a ochotou něco změnit ve svém přístupu. A to se raději nebudu dotýkat času, který děti tráví s chytrými telefony a jinou technikou. Upřímně řečeno nás nečekají jednoduché časy, protože za celou dobu

❑ Ani ve třech letech často nejsou děti na školku připravené a zralé





Spolu s Markem Hermanem napsal Jiří Halda knihu *Jsi tam, brácho?*, ve které autoři popisují příběhy lidí související s rodinou, malými dětmi, životním štěstím a s tím, jak ho neminout

vývoje člověka jsme ještě nezkoušeli takový dostatek – a ukazuje se, že dostatek způsobuje snižování životaschopnosti, ochoty usilovat a kooperovat. Takže zjednodušeně řečeno máme omezený čas na to dětem vtisknout návyky, sebezpřekonání, smysl pro odpovědnost, povinnosti, užitečnost. A to, jak se to děje, není příliš optimistické.

? **Dá se s problémy, které vzniknou v předškolním věku, pracovat v dospělosti a zpětně je nějak řešit? Jak?**

Čím jsme starší, tím méně ochotně. Na přelomu šestého a sedmého roku prochází mozek radikální změnou, která jej připravuje na dospělost – a sice že z naší vnímavosti a poslušnosti se během první třídy stane smysl pro spravedlnost. Což je informace, že globální část naší osobnosti je hotová a do přibližně 11 let je čas na korekci, ale od 12 let výš už nás vlastně zajímá jen naše role ve skupině. Takže ano, jde s tím něco dělat, ale už to jde ztuhla. U dětí do zhruba páté třídy jsou korekce možné, pokud spolupracuje celá rodina, ale čím blíž dospívání, tím je to těžší. Asi to každý zažil – nikdy se necítíme tak dospělí jako v 16 letech. Takže lze konstatovat, že změnit se lze, jen to zpravidla děláme spíš kvůli druhé osobě. Což je dost nejisté, protože intenzita té snahy je velmi

závislá na citové angažovanosti obou stran. A ano, jsou jednotlivci, kteří usilují o to být lepším člověkem sami. Ale je to spíš výjimka. Tím, že je člověk energeticky závislý na vnějších zdrojích, má sklon si celý život spíš usnadňovat a číhat, že „to“ za něj někdo udělá. Zejména vztah k povinnostem a odpovědnosti se těžko mění, protože do šesti let se vyvíjí i základ volných návyků.

? **Jaký je vliv rodičů na vývoj předškolního dítěte?**

Vývoj předškolního dítěte je zcela v rukou rodičů. Aktuální tlak na mateřské školy, které mají děti naučit návyky a vlastně je dovychovávat, je zhoubný. Protože to, co si dítě osvojí doma, je celoživotně a univerzálně přenosné. Je

ve škole barvy, že to „školka nenaučila“. Proto je tak důležité, aby mateřské školy měly úplně jinou společenskou autoritu a nebyly brány jako náhrada za rodinu, popřípadě hlídání dětí. Právě rozvojová role školy je výrazně limitována tím, jak rodiče svou roli chápou.

? **Nakolik je člověk definován geneticky a nakolik výchovou?**

Na to nejde odpovědět. A to jednak proto, že geny a vlivy prostředí od sebe nejde oddělit. A jednak proto, že na tom zase tolik nezáleží – na dědičnost se rádi vymlouváme, když se něco nedaří. Klíčem je ptát se „proč“ to dělá, a ne „že“ to dělá. Zažil jsem mnohokrát, že oba rodiče tvrdili, že špatné chování zdědil potomek po tchyni. Ale

” Zhruba 90 % dětí je na nástup do mateřské školy ve třech letech připraveno nedostatečně

to proto, že vtisky na celý život musejí vzniknout v intimním prostředí rodinného klimatu. Mateřská škola je vlastně příprava na školu a škola zase příprava na práci. Takže mateřská škola by měla mít roli zpětné vazby, která rodiče vede k tomu, aby napravili to, co zkazili, doladili to, co nevěděli, a chápali svou odpovědnost. Pokud se dovednost vzniklá ve školce nezhodnotí v intimně rodiny, je vázaná na paní učitelku, která ji naučila. A pak rodiče konstatují, když například dítě neumí

myslím si, že jsme genetiku v některých ohledech přecenili. Geny rozhodují o spoustě vitálních procesů, ale do chování se naprosto dominantně promítá nápodoba. Genetika v dospělosti spíš zvyšuje pravděpodobnost jevů – například možnost objevit v sobě talent. Máme pro nápodobu přímo smysl, docilitu, tedy schopnost spontánně napodobovat chování, a tento smysl je neaktivnější právě do šesti let. Proto je tak důležité být dobrými vzory, ale nepřehnat to s přílišným tlakem na



? **To, že se mají rodiče umět zastoupit, neznamená, že se mají vyměnit, říká Jiří Halda**

poslušnost – ten zase v životě neumožňuje dostatečnou pružnost. Ale kdybyste chtěl čísla, odhaduji, že poměr genetiky a nápodobu je 25:75.

? Současný trend je nechat dítěti volnou ruku, ať se rozvíjí samo. Měl by podle vás rodič přizpůsobit svoji výchovu povaze dítěte, nebo má na dítě od začátku takový vliv, že jeho povahu výchovou teprve buduje?

To jsou dvě odlišné věci. To, že vedu dítě k návykům, neznamená, že ho nemám učit se rozhodovat. Ale když se dítě rozvíjí samo, rozvíjí pouze to, co ho baví. Jako příklad poslouží návyk, který v rodinné terapii rodičům vštěpuji – naučte dítě, ať bere úklid jakou součástí hry. Do tří let děti všechno baví a všechno, co si do tří let osvojí, je bude v životě bavit. Víte, jsme v interpretační nouzi, protože teze o „volné ruce“ vycházejí z toho, že v historii vychovávaly děti ostatní děti, nejvíce ze všeho se učily od sourozenců. A od dospělých se učily pouze to, co potřebovaly, a hlavně – ve

měřené věku (už dvouleté dítě chápe, co je plast a co papír, může být tedy doma tím, kdo má na starost třídění odpadu). A upozorňuji, že povinnosti nejsou to, že si uklidím hračky, které jsem roztahal – to, že uklízím po sobě, má být automatická věc všech členů domácnosti. Ale povinnost je to, čím já přispívám ostatním, dělám to vždycky já a je to můj přínos. Tedy to, čím děti mohou každý den prožít úspěch. To, že si jen hrají, má důsledek v dospělosti, který můžete vidět všude kolem sebe – všimněte si, kolik dospělých něco hraje – na počítači, telefonu, tabletu... Je třeba stále připomínat, že teze o „nepopsaném listu“ je nejzarytější omyl. Osobnost je z většiny daná. Rodiče mají na starost to, jakou formu dostane a jak efektivně ji uvede do života.

? Jaká má být ideální role matky a otce? Existuje vůbec něco jako ideální role rodičů, rozdělená podle pohlaví?

Dovoluji si termín upravit na optimální. Cokoliv, co je ideální, je neživotaschopné. Ale existuje snaha

» Máme omezený čas vtisknout dětem návyky, sebezpřekonání, smysl pro odpovědnost, povinnosti a užitečnost

výchově byly automaticky povinnosti. Děti se snáz učí od dětí, proto je taky třeba připomenout význam sourozeneckých vztahů – sourozenecké vztahy jsou základem pro naši vztahovou kapacitu. Ale volnou výchovu považují za zhoubnou, pokud se netýká zcela konkrétních situací, které učí dítě, ať si poradí samo. Ale těžko si může vybírat, s čím si chce poradit.

? Hraje v tom roli povaha dítěte?

Ano, je třeba vychovávat děti jako unikátní osobnosti. A přizpůsobit zátěž jejich povaze. Když to zjednoduším – rodiče by vlastně měli děti pozorovat a vést je k tomu, aby v životě uměly používat to, v čem jsou silné a talentované. To nám už velmi malé děti ukazují tím, co při hře preferují. Ale život není jen hra – je třeba přidávat povinnosti při-

o optimum – je to dokonce termín pro výchovu, tedy hledat „evoluční optimum“ dítěte. Vlastně celý život hledáme svoje optimální syčení potřeb. U mámy se očekává přijetí, intimita, něžný zájem, vedení k samostatnosti a sdílení radost z úspěchu. U táty se čeká hodnocení, pochvala, nároky na výkon, sebezpřekonání, chtěná samostatnost. A klíčová je forma – táta by nikdy neměl domů nosit dusno. Táta snů je chlap, který nedělá dusno, děti ho respektují, ale nebojí se ho (v naší výchově je respekt chybně pojímán – respekt je stav absence strachu), důsledně a vlídně si trvá na svém. Zjednodušeně řečeno vlídný tyran. A ano, je významné, jak se rodiče o role dělí – vtiskují tím dětem sexuální identitu. Takže táta má být mužská role a máma ženská.

kdo je?

Mgr. Jiří Halda

Speciální pedagog, lektor a rodinný terapeut. Orientuje se na poruchy chování a učení a rodinné vztahy. Je přesvědčen, že poruchy vychází z chybných rodinných vzorů, proto je problém dítěte vždy problémem celé rodiny. Orientuje se tedy na rodinu jako organismus, kde má být všem dobře a všichni si mají být jisti svým místem. Je nepřilíš aktivní sportovec, miluje válení kombinované s povalováním a je nenadaný, ale velmi vášnivý hráč na basketu.



? Je možné tyto role zaměnit? Může být matka „více otcovská“ a otec zase „více mateřský“?

Jsmo na tenkém ledu současných trendů. Ale já osobně před tím varuji. To, že se rodiče mají umět zastupovat a být si oporou, neznamená, že se mají vyměnit. Muž dělá činnosti mužsky a žena žensky. Vlastně celá naše sexuální identita je nesena na tom, že máma je ta něžnější a táta ten pevnější. Optimální sexuální vliv u malých dětí probíhá tak, že mámy mazlí děti něžněji a dívky něžněji než kluky. A táta zase drsněji a kluky drsněji než holky. Záměna sexuálních archetypů vede k tomu, že dětem děláme nepořádek v jejich identitě. A když budete sledovat lidi pozorně, zjistíte, že největší niternou nespokojenost způsobuje především jejich sexuální nejistota. Prostě muž má být spokojený jako muž a žena jako žena.

? Co se stane, když se tyto role neposkládají správně?

Nejvíce ze všeho ovlivňují to, co považují z hlediska sexuální role v partnerství za správné, což významně

ovlivňuje vztahovou spokojenost. Abych to vysvětlil, to, co ve vztazích očekáváme z hlediska obsahu, je to, co vzniklo v dětství mezi mnou a mými sourozenci. A od rodičů zase dostávám to, jakou formu má vztah mít. Což je často neživotaschopné, když si hledám partnera, který nějakým zvláštnostem odpovídá, ale zpravidla to zcela přestane vyhovovat, když se staneme rodiči. Protože právě otisky z dob, které si nepamätujeme, způsobují, že soulad, který nebyl složitý, se výchovou dětí komplikuje. A sice že rolí matky a otce začnou lidé automaticky očekávat, že se partner začne chovat jako otec (chápejte otec matky dítěte) a partnerka jako matka (chápejte jako matka otce dítěte). Což je úplně jiná konstelace. Navíc tělo má svou vlastní paměť a tyto vtisky stejně na pozadí prožitku vyhodnocuje jako neuspokojivé. Takže žena s vtisknutým mužským chováním (což jde snadno zkazit tím, že jsme si místo dívky přáli syna, nebo naopak, nebo že dáváme sourozence opačného pohlaví dítěti za vzor) hledá „zženštilého“ muže, což přináší opticky rovnováhu, ale praktická zkušenost mě naučila vnímat, že takových mužů si nakonec ženy stejně neváží...

? Jak dítě ovlivní, když vyrůstá v neúplné rodině? Co způsobí výchova jen matkou a co výchova jen otcem?

Je to všechno složitější, protože si dítě musí hledat vzory složitěji. Klíčová je máma, ta je pro vývoj nezastupitelná

a lze konstatovat, že větší část kvality života je taková, jaká byla máma. Proto jsem velkým odpůrcem střídavé péče, protože téměř do 11 let jsou děti citově zcela závislé na mámě a „střídavka“ je stav, kdy se jim vlastně stále stýská. Snažím se to rodičům rozmlouvat a rozumní rodiče se domluví. Takže rozhodnutí rodičů je komplikace, ale všichni mohou vyhrát, pokud se rozpad vztahu muže a ženy zhodnotí v tom, že se stanou lepšími rodiči. Pro děti je muž a žena něco jiného než máma a táta... Takže výchova jen matkou je podstatně menší újma – dokonce se nebojím říct, že jsme na to za tisíciletí zvyklí, protože dlouhá doba míru v posledních desetiletích je

” Do 11 let jsou děti citově zcela závislé na mámě a „střídavka“ je stav, kdy se jim vlastně stále stýská

spíš historický unikát – v historii byl mír spíš přestávka mezi souvislým válčením, a tím spousta mužů souvislou dobu nebyla doma. Ale snadné to není. Když děti vyrůstají jen s tátou, je všechno citově plošší, protože máma nejde nikým nahradit. Když to zjednoduším, tak táta je dům, ale máma je domov. A i když jsou hrdinové, kteří zvládli vychovat děti sami, je to spíš výjimka. Zatímco je spousta bezejmenných hrdinek, které na to samy jsou – a většinou to zvládají.

? Změnila nějak současná koronavirová krize přístup k výchově? Čekáte nějaký pozitivní nebo negativní trend, který přetrvá do budoucna?

Zažil jsem v posledních měsících všechny myslitelné reakce. Od rodin, které byly z karantény nadšené, chodily na výlety do přírody a pojaly to jako možnost být spolu. A jako příležitost, která se nezopakuje. Stejně jako opak – snad nikdy jsem v praxi neměl tolik telefonů s lidmi, kteří se chtěli rozvádět, nevěděli co s dětmi, s partnery, s rodiči... A snažil jsem se opakovat zásady jako – v krizi se nedělají definitivní rozhodnutí, neměňte své návyky,

zvyšte niterný tlak na trpělivost, učte se být vlídní... A samozřejmě se střídavým úspěchem. Karanténa ukázala, kolik lidí vlastně neumí být spolu. Ale to můžete vidět i nyní – rodina si vyrazí do restaurace na oběd a každý si během oběda „píše“ s někým jiným. A obraz společnosti je to spíš problematický – radikálně narostlo domácí násilí, spotřeba léků a alkoholu... A strach lidí, se kterým se nepracuje, se pomalu, ale jistě mění v hněv. A ten je vidět kolem nás: v obchodech, na ulici, za volantem. Takže ano, tato situace nás změnila a potvrdila, že komplikované lidské stránky jako úzkost, nepříjetí či nespokojenost nejde jen tak akcentovat a pak se jim nevěnovat. Myslím si, že je optimální čas pro osvětu, vzdělávání dospělých a práci terapeutů. A protože jsem optimista, doufám, že v lidech zvítězí to dobré. Jen je třeba zpomalit, nebát se spolu mluvit o svých niterných pocitech, učit se být trpělivý a vlídný a také netlačit tolik na materiální blahobyt. Dovolím si na závěr jednu větu, která mi v praxi postupně vyplavala na povrch: Něhou nejde rozmazlit, vším ostatním ano. ♥

◀ Lidé často zaměňují potřeby dětí a svoje vlastní pohodlí; řada potomků tak tráví čas místo s rodiči u displejů televizí nebo tabletů

