

## 2. KAPITOLA

DVA MOZGY SÚ  
LEPŠIE AKO JEDEN

*Integrujeme ľavú  
a pravú hemisféru*

Tomášova štvorročná dcérka Katka priam milovala škôlku, a keď ju tam ráno nechával, ani sa neobťažovala rozlúčiť sa s ním – až do chvíle, keď jej raz v škôlke prišlo zle. Pani učiteľka zavolała Tomášovi, ktorý pre Katku hneď došiel. Ďalší deň, keď bol čas vyraziť do škôlky, sa Katka rozplakala, aj keď jej už bolo dobre. To isté sa odohrávalo ráno čo ráno počas niekoľkých dní. Nakoniec sa mu ju podarilo obliecť, ale po príchode k škôlke sa všetko ešte zhoršilo.

Tomáš to vyjadril tak, že keď na parkovisku pred škôlkou vystúpili z auta, Katka začala čím ďalej, tým viac „bláznit“. Cestou k budove sa najskôr pokúšala o miernu občiansku neposlušnosť. Šuchtala sa vedľa ocka, ale ako jej maličké teličko postupne získavalo hmotnosť koncertného krídla, jej odpor premenil prechádzku na vlečenie sa. Potom, pri príchode do triedy, tlačila otcovu ruku čoraz silnejšie, až predviedla klasický telocvičný úkon, pri ktorom sa celou váhou zavesila Tomášovi na nohu. Keď sa mu konečne podarilo vyslobodiť sa z jej zovretia a odísť z miestnosti, počul jej krik, ktorý prehlušoval všetok okolitý hluk: „Ak ma tu necháš, tak umriem!“

Tento druh separačnej úzkosti je u malých detí veľmi bežný. Škola môže byť chvíľami strašidelné miesto. Ale podľa Tomáša „Katka dovtedy žila len pre škôlku. Milovala všetky tie aktivity, kamarátov, rozprávky. A zbožňovala svoju učiteľku.“

Tak čo sa stalo? Ako mohol obyčajný zážitok nevoľnosti vyvolať u Katky taký extrémny a iracionálny strach a ako naň mal Tomáš najlepšie reagovať? Jeho bezprostredným cieľom bolo prísť na nejakú stratégiu, ako prinútiť Katku, aby opäť chodila rada do škôlky. To bol cieľ pre „prežitie“. Zároveň však chcel premeniť stresujúci zážitok aj na príležitosť, ktorá by Katke prospela z krátkodobého aj dlhodobého hľadiska. To bol cieľ pre „prospievanie“.

K tomu, ako Tomáš situáciu vyriešil, sa ešte vrátíme. S pomocou základných vedomostí o mozgu premenil okamih prežitia na príležitosť, ktorá pomôže jeho dcére prospievať. Konkrétne porozumel niečomu, o čom vám chceme práve teraz povedať: jednoduchým princípom fungovania dvoch rôznych polovíc mozgu.

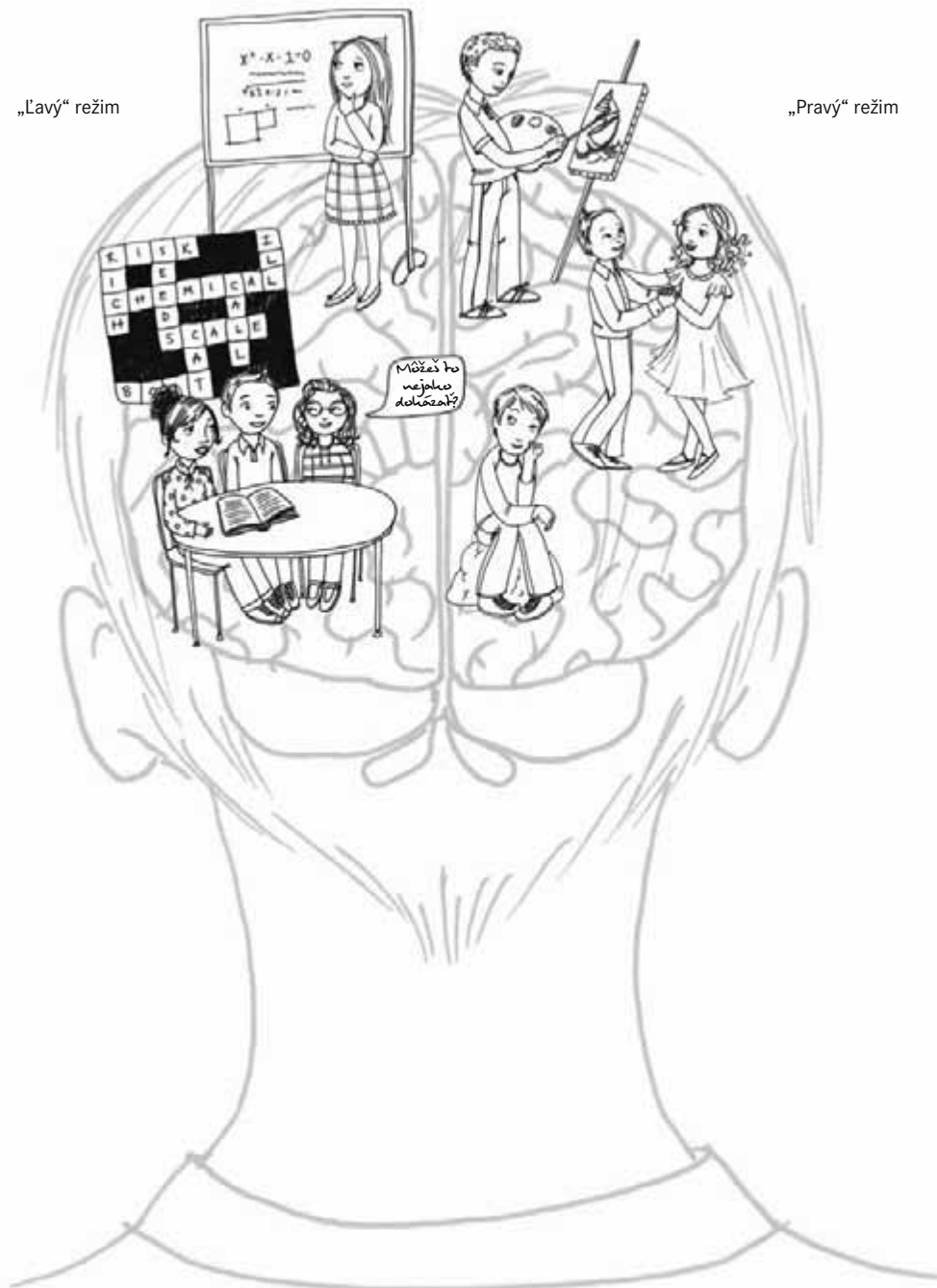
## Ľavá hemisféra, pravá hemisféra: Úvod

Zrejme viete, že váš mozog sa delí na dve hemisféry. Tieto dve polovice mozgu nielenže sú anatomicky oddelené, ale aj veľmi rozdielne fungujú. Niektorí dokonca tvrdia, že hemisféry obsahujú svoje vlastné odlišné osobnosti a že každá z nich má „svoju vlastnú hlavu“. Vedecká obec označuje spôsoby, ktorými nás odlišné polovice mozgu ovplyvňujú, ako ľavohemisférové a pravohemisférové modality. My sa však pre zjednodušenie vrátíme k bežnému jazyku a budeme hovoriť o ľavej a pravej hemisfére alebo polovici mozgu.

Vaša ľavá hemisféra miluje a vyžaduje poriadok. Je *logická*, *literárna*, *lingvistická* (má rada slová) a *lineárna* (dáva veci do sledu či poradia). Ľavá polovica mozgu jednoducho miluje všetky tieto slová na L.

„Lavý“ režim

„Pravý“ režim



Naopak pravá polovica mozgu je holistická a neverbálna, vysielala a prijíma signály, ktoré nám umožňujú komunikovať: výrazy tváre, očný kontakt, intonácia hlasu, držanie tela alebo gestá. Namiesto detailov a poriadku sa pravá hemisféra stará o celkovú podobu – význam a atmosféru zážitku – a špecializuje sa na obrazy, emócie a osobné spomienky. To, čo cítime „v kostiach“ alebo „od srdca“, nám posielala naša pravá hemisféra. Hovorí sa, že pravá hemisféra je intuitívnejšia a emocionálnejšia, a tak budeme tieto výrazy používať aj v ďalších odsekoch ako užitočné skratky toho, čo robí pravá polovica mozgu. Nezabúdajte však, že technicky vzaté je presnejšie povedať, že túto stranu mozgu priamo ovplyvňujú skôr telo a nižšie oblasti mozgu, ktoré jej dovoľujú prijímať a interpretovať emocionálne informácie. Vie to byť dosť zložité, ale v zásade to znamená, že kým ľavá hemisféra je logická, lingvistická a literárna, pravá polovica je emocionálna, neverbálna, empirická (založená na skúsenostiach) a autobiografická – a je jej úplne jedno, že každé z tých slov začína na iné písmeno.

Predstavte si to napríklad takto: ľavá hemisféra sa stará o *literu zákona* (aby tých L nebolo málo). Ako určite viete, čím sú deti staršie, tým zručnejšie dokážu používať ľavo-hemisférové myslenie: „Ja som ju nesotil! Ja som ju len udrel.“ Naopak pravá hemisféra sa zaoberá *duchom zákona*, pocitmi a zážitkami zo vzťahov. Ľavá sa sústreďuje na text – pravú zaujíma kontext. Bola to nelogická, emocionálna pravá hemisféra, čo Katku nútilo jačať na otca: „Ak ma tu necháš, tak umriem!“

Na základe vývoja majú veľmi mladé deti, najmä v prvých troch rokoch života, dominantnú pravú hemisféru. Ešte neovládli schopnosť používať logiku a slová na vyjadrovanie svojich pocitov a žijú svoje životy takmer absolútne okamihom – čo je tiež dôvod, prečo dokážu zahodiť všetko, čo majú v ruke, čupnúť si na chodník a nechať sa úplne pohltiť pozorovaním lienky bez toho, aby im robilo starosti, že idete neskoro na hudobnú výchovu pre najmenších. Logika, povinnosti a čas pre ne ešte neexistujú. Až v čase, keď sa batola začne neustále pýtať „Prečo?“, vám môže byť jasné, že ľavá hemisféra začína vystrkovať rožky. Prečo? Pretože ľavá polovica mozgu rada spoznáva lineárne vzťahy príčiny a následku v okolitom svete – a rada túto logiku vyjadruje slovami.

## Dve polovice tvoria celok: Spojenie ľavej a pravej hemisféry

Aby sme mohli žiť vyvážené, zmysluplné a tvorivé životy prepojené hlbokými vzťahmi, je kľúčové, aby spolu naše dve hemisféry spolupracovali. Presne takto je navrhnutá samotná architektúra mozgu. Napríklad kalózne teleso je zväzok vlákien, ktorý prebieha stredom mozgu a spája pravú hemisféru s ľavou. Ku komunikácii oboch strán mozgu dochádza cez tieto vlákna, ktoré umožňujú hemisféram pracovať ako tím – čo je presne to, čo u svojich detí chceme. Chceme, aby začali byť *horizontálne integrované*,

aby obe polovice ich mozgu harmonicky spolupracovali. Vďaka tomu si naše deti budú ceniť ako svoju logiku, *tak aj* svoje emócie; budú vyrovnané a schopné porozumieť sebe aj svetu všeobecne.

Mozog má dve polovice z dobrého dôvodu: vďaka tomu, že má každá z nich svoje špecializované funkcie, môžeme dosahovať komplexnejšie ciele a vykonávať zložitejšie, sofistikovanejšie úlohy. Veľké problémy sa objavajú, ak obe polovice mozgu *nie sú* dobre prepojené a my začneme k svojim zážitkom pristupovať primárne z jednej alebo z druhej hemisféry. Používať len jednu mozgovú hemisféru je podobné ako pokúšať sa plávať len jednou rukou. Možno sa nám to podarí, ale neboli by sme oveľa úspešnejší – a neprestali by sme sa pohybovať v kruhoch – keby sme namiesto toho použili obe?

A s mozgom je to to isté. Vezmite si napríklad naše emócie. Sú pre nás absolútne nevyhnutné, ak máme žiť nejako zmysluplne, ale zasa nechceme, aby naše životy úplne ovládli. Keby vedenie prevzala naša pravá hemisféra a my by sme si nevšíмали logiku tej ľavej, cítili by sme sa, ako keď sa topíme v obrazoch, telesných pocitoch a akejsi celkovej emocionálnej záplave. Ale súčasne nechceme používať ani iba ľavú hemisféru, oddelovať svoju logiku a jazyk od pocitov a osobných zážitkov. To by potom pripomínalo život v emocionálnej púšti.

Cieľom je preto vyhnúť sa ako emocionálnej záplave, tak aj emocionálnej púšti. Chceme dovoliť svojim nerozumovým obrazom, autobiografickým spomienkam a životne dôležitým pocitom, aby zohrali svoje významné úlohy, ale zároveň ich chceme prepojiť s tými časťami seba, ktoré dodávajú našim životom poriadok a štruktúru. Keď Katka vyvádzala, že nechce byť v škôlke, fungovala hlavne svojou pravou hemisférou. Vďaka tomu zažil Tomáš onú nelogickú emocionálnu záplavu, keď Katkina emocionálna pravá hemisféra nespupracovala s logickou ľavou hemisférou.

Tu je dôležité dodať, že to nie sú iba emocionálne záplavy našich detí, čo vyvoláva ťažkosti. Emocionálna púšť, keď sú pocity z pravej hemisféry ignorované alebo popierané, nie je o nič zdravšia ako povodeň. Na túto reakciu narážame častejšie u starších detí. Dan napríklad rád rozpráva svoj zážitok s dvanásťročnou dievčinou, ktorá ho prišla navštíviť s problémom, s ktorým sa stretli mnohí z nás:

Amanda mi rozprávala o hádke so svojou najlepšou kamarátkou. Od jej matky som vedel, že hádka bola pre Amandu extrémne bolestná, ale keď mi o nej rozprávala, len pokrčila plecami a s pohľadom upretým niekam za okno povedala: „Je mi vlastne jedno, či spolu ešte budeme hovoriť. Aj tak už ma šťve.“ Jej tvár pôsobila chladne a odovzdane, ale v jemnom chvení spodnej pery a ľahkom privieraní očných viečok, ktoré pripomínali tras, som spoznal neverbálne signály pravej hemisféry, ktoré prezrádzali jej, dá sa povedať, „skutočné pocity“. Odmietnutie je bolestné a Amanda teraz na tento pocit zraniteľnosti zareagovala „ústupom doľava“, na vyprahnutú (ale predvídateľnú a ovládateľnú) emocionálnu púšť ľavej hemisféry jej mozgu.

Musel som jej pomôcť pochopiť, že aj keď je nepríjemné myslieť na konflikt s kamarátkou, musí venovať pozornosť tomu, čo sa odohráva v pravej polovici jej mozgu a rešpektovať to, pretože pravá hemisféra je priamo prepojená s našimi telesnými vnemami a informáciami z nižších častí mozgu, ktoré všetky dohromady vytvárajú naše emócie. Týmto spôsobom sa s emóciami miešajú všetky naše predstavy, pocity a autobiografické spomienky z pravej polovice mozgu. Ak sme rozrušení, môže nám pripadať bezpečnejšie stiahnuť sa z toho nepredvídateľného pravoemisférového povedomia a schovať sa na predvídateľnej a ovládateľnej pôde ľavej strany.

Aby som Amande pomohol, musel som sa jemne naladiť na tieto jej skutočné pocity. Nemohol som na ňu sčista-jasna udrieť s tým, že zastiera – dokonca aj sama pred sebou – ako veľmi jej tento dôležitý človek jej života ublížil. Namiesto toho som sa pokúsil pocítiť to, čo cítila ona, a snažil sa komunikovať svojou pravou hemisférou s tou jej. S pomocou výrazov tváre a držania tela som jej dal najavo, že som naozaj naladený na to, čo cíti ona. To jej pomohlo získať pocit, že ja cítim s ňou – vedieť, že nie je sama, že ma zaujíma, čo cíti až kdesi vo vnútri, a nie iba to, čo robí na povrchu. Po tom, ako sme si spoločne vytvorili tento pocit spojenia, k nám začali slová prichádzať úplne prirodzene a my sme sa mohli začať púšťať k jadru toho, čo sa odohráva v nej. Požiadal som ju, aby mi rozprávala o celej tej hádke, a niekoľkokrát som ju nechal príbeh prerušiť, aby som mohol pozorovať jemné posuny v jej pocitoch. Tak sa mi podarilo Amandu vrátiť späť k jej skutočným emóciám a mohol som jej pomôcť, aby s nimi naložila nejakou produktívne. Takto som sa skúsil spojiť ako s jej pravou hemisférou so všetkými pocitmi, telesnými vnemami a obrazmi, tak súčasne s hemisférou ľavou, teda so slovami a schopnosťou rozprávať lineárny príbeh jej zážitku. Ak pochopíme, ako sa toto v mozgu odohráva, môžeme porozumieť aj tomu, ako vzájomné prepojenie oboch strán môže úplne zmeniť výsledok určitej interakcie.

Nechceme, aby sa naše deti trápili. Ale tiež chceme, aby dokázali viac ako to, že ťažkosťami proste len preplávajú: chceme, aby im dokázali čeliť a aby z nich rástli. Keď sa Amanda schovala pred všetkými bolestnými pocitmi, ktoré jej prebiehali pravou polovicou mozgu, a utiekla do svojej ľavej hemisféry, popierala tým jednu svoju významnú súčasť, ktorú však bolo treba uznať.

Popretie svojich emócií však nie je jediné riziko, ktoré podstupujeme, ak sa príliš spoľiehame na svoju ľavú hemisféru. Môžeme začať byť tiež príliš verbálni, prichádzame o pocit perspektívy, uniká nám zmysel plynúci z toho, keď sa veci dajú do kontextu (čo je špecialita pravej hemisféry). To je jedna z príčin, prečo sa vaše osemročné dieťa niekedy urazí a nahnevá, keď s ním len tak nevinne žartujete. Nezabudnite, že pravá hemisféra má na starosti čítanie neverbálnych signálov. Takže zvlášť keď je dieťa unavené alebo rozladené, môže sa sústrediť len na vaše slová, ale prehliadnúť roztopašný tón či mihnutie oka, ktoré ich sprévdzalo.

Tina nedávno zaznamenala jeden celkom vtipný príklad toho, čo sa môže stať, keď verbálna ľavá hemisféra začne mať veľmi navrch. Keď mal jej najmladší syn rok, objednala mu v miestnej cukrárni tortu. Chcela vyrobiť „mafínovú tortu“, teda skupinu mafinov spojených dokopy polevou, aby vyzerali ako jedna veľká torta. Pri objednávaní povedala cukrárovi, že by si priala meno svojho syna – J. P. – na mafinoch. Bohužiaľ, keď tortu pred oslavou vyzdvihla, hneď si všimla drobný problém, ktorý krásne ilustruje, čo sa môže stať, keď u niekoho prevládne verbálnosť a ľavá hemisféra.

Cieľom je preto pomôcť našim deťom, aby sa naučili používať obe polovice mozgu spoločne – aby integrovali svoju ľavú a pravú hemisféru. Spomeňte si na našu riekku pohody s chaosom na jednom brehu a rigiditou na druhom. Duševné zdravie sme si definovali ako plavbu v harmonickom prúde medzi týmito dvoma extrémami. Ak pomôžeme svojim deťom prepojiť ľavú a pravú hemisféru, dávame im väčšiu šancu, že sa dokážu vyhnúť brehom chaosu a rigidity a namiesto toho budú žiť vo flexibilnom prúde duševného zdravia a šťastia.

Prepojenie ľavej hemisféry s pravou deťom pomôže, aby sa nenechali uniesť príliš blízko ani k jednému z brehov. Keď sa surové emócie v pravej hemisfére nespoja s logikou tej ľavej, budú sa deti správať ako Katka, ktorá doplávala na plytčinu chaosu. To znamená, že im musíme pomôcť zapojiť ľavú hemisféru, ktorá vnesie do veci perspektívu a umožní im vyrovnať sa s emóciami pozitívnym spôsobom. Naopak, ak deti popierajú svoje emócie a uchylujú sa doľava, ako to urobila Amanda, uviaznu na brehu rigidity. V tom prípade im musíme pomôcť zapojiť viac pravú hemisféru, aby sa mohli zasa otvoriť novým veciam a novým zážitkom.

Ako však podporiť horizontálnu integráciu v mozgu nášho dieťaťa? Tu vám ponúkame dve stratégie, ktoré môžete využiť, len čo sa vo vašej rodine objaví príslušná „integračná príležitosť“. Ich vyskúšaním podniknete okamžité kroky na integráciu pravej a ľavej mozgovej hemisféry mozgu vášho dieťaťa.



Keď Tina povedala cukrárovi, že si želá nápis J. P. na mafinoch, jeho doslovná, ľavoemisférová interpretácia sa jej postarala o nemilé prekvapenie.

## ČO MÔŽETE ROBIŤ VY:

### Pomôžte dieťaťu pracovať s oboma hemisférami

#### INTEGRAČNÁ STRATÉGIA Č. 1:

##### **Napojenie a presmerovanie: Surfujeme na vlnách emócií**

Raz večer sa Tinin sedemročný syn objavil v obývačke čoskoro nato, čo odišiel do postele, s tým, že nemôže spať. Na prvý pohľad bol rozrušený a vysvetľoval: „Som naštvaný, že mne v noci nikdy nenecháš žiadny odkaz!“ Tina, prekvapená jeho neobvyklým vzplanutím, odpovedala: „Nevedela som, že by si to chcel.“ Syn zareagoval celými litániami rýchlopalných sťažností: „A nikdy pre mňa neurobíš nič pekné a števe ma, že mám narodeniny až o desať mesiacov, a neznášam domáce úlohy!“

Logické? Rozhodne nie. Povedomé? Určite. Každý rodič niekedy zažije okamihy, keď jeho deti hovoria veci a rozčulujú sa nad problémami, ktoré na prvý pohľad nedávajú zmysel. Takéto stretnutie môže byť frustrujúce, hlavne keď si myslíte, že vaše dieťa už je dosť staré na to, aby sa správalo rozumne a logicky s vami konverzovalo. Ale ono sa namiesto toho z ničoho nič rozčuluje nad niečím úplne smiešnym a zdá sa, že žiadne logické uvažovanie z vašej strany absolútne nepomáha.

Na základe svojich vedomostí o dvoch mozgových hemisférach vieme, že Tinin syn práve prechádzal veľkými vlnami pravoemisférových emócií bez logického vyváženia ľavou hemisférou. Jednou z najzbytočnejších vecí, ktoré by Tina mohla v tomto okamihu urobiť, by bolo vyletieť a začať sa obhajovať („Ale samozrejme, že pre teba *robím* pekné veci!“) alebo sa začať so synom dohadovať o jeho chybnnej logike („Ako by som asi mohla urýchliť tvoje narodeniny? A čo sa týka domácich úloh, tak bez tých to jednoducho nejde.“). Tento druh ľavohemisférovej, logickej odpovede by narazil na nepreniknuteľnú stenu pravej polovice mozgu a vyhlbil by medzi nimi úplnú priepasť. Koniec koncov chlapcova logická ľavá hemisféra bola momentálne mimo dosahu. Takže keby Tina odpovedala tou svojou, jej syn by mal pocit, že mu matka nerozumie, alebo sú jej jeho pocity ľahostajné. Práve sa nachádzal v pravoemisférovej, iracionálnej, emocionálnej záplavovej vlně a ľavohemisférová reakcia by znamenala situáciu, ktorá nemá víťaza.

Hoci sa ako reakcia ponúka takmer automatická (a veľmi zvodná) otázka „O čom to vôbec hovoríš?“ alebo rázne odoslanie syna späť do postele, Tina sa tým nenechala zlákať. Namiesto toho použila techniku napojenia a presmerovania. Pritiahla si synčeka k sebe, poškrabkala ho na chrbte a upokojujúcim hlasom mu povedala do ucha: „Niekedy je všetko také ťažké, však? Ale ja na teba nikdy nezabúdam. Stále si ťa nosím v srdci a chcela by som, aby si stále vedel, ako veľa pre mňa znamená.“ Držala ho v objatí, zatiaľ čo on jej začal vysvetľovať, že má niekedy pocity, že jeho mladší brat dostáva viac pozornosti, alebo že mu domáce úlohy zaberajú až príliš voľného času. Kým hovoril, Tina cítila, ako sa postupne uvoľňuje a ochabuje. Cítil, že mu matka načúva



a že má o neho záujem. Potom Tina krátko prehovorila o konkrétnych problémoch, ktoré nadhodil, pretože teraz už bol vnímavejší k riešeniu problémov a k plánovaniu, a dohodli sa, že ráno sa o tom porozprávajú podrobnejšie.

V takýchto okamihoch si rodičia často hovoria, či ich dieťa skutočne potrebuje pomôcť, alebo sa len snaží oddialiť odchod do postele. Integračné rodičovstvo neznamená, že sebou necháte manipulovať, alebo že budete posilňovať zlé správanie dieťaťa. Naopak, ak porozumiete tomu, ako funguje jeho mozog, dokážete s ním oveľa rýchlejšie nadviazať spoluprácu, a to často výrazne menej dramatickým spôsobom. V tomto konkrétnom prípade Tina, ktorá pochopila, čo sa odohráva v mozgu jej syna, videla, že najúčinnjším riešením je spojiť sa s jeho pravou hemisférou. Načúvala mu a upokojila ho s pomocou svojej vlastnej pravej hemisféry, a ani nie o päť minút bol chlapec späť v posteli. Keby sa, naopak, snažila pôsobiť na jeho disciplínu svojou ľavou hemisférou a „literou zákona“ a vyštekla by naňho za to, že vyliezol z postele, obaja by z toho boli čím ďalej naštvanejší – a mohlo trvať oveľa dlhšie ako päť minút, kým by sa chlapec upokojil natolko, že by zaspal.

Ešte dôležitejšie však je, že Tinina reakcia bola oveľa láskavejšia a plná starostlivosti. Problémy jej syna síce vyzerali hlúpo a chvíľami nelogicky, ale on mal naozaj pocit, že sa k nemu matka nespráva férovane a že jeho sťažnosti sú oprávnené. Tým, že sa naňho napojila, pravá hemisféra na pravú hemisféru, mu bola schopná dať najavo, že je naladená na jeho pocity. Aj keby chlapec len odkladal zaspávanie, táto pravoemisférová reakcia by bola najúčinnjšou taktikou, pretože matka nielenže vyplnila jeho potrebu spojenia, ale aj chlapca rýchlejšie presmerovala do postielky. Namiesto aby bojovala proti obrovským vlnám jeho emocionálnej záplavy, Tina po nich len surfovala, keď odpovedala jeho pravej hemisfére.

Z tohto príbehu nám plynie jedno dôležité ponaučenie: *Ak je dieťa rozrušené, logika často nezaberie, kým nejako nezareagujeme na emocionálne potreby pravej hemisféry.* Tomuto emocionálnemu spojeniu hovoríme „naladenie“, čo znamená, že sa hlboko spojíme s druhým človekom a umožníme mu, aby sa „cítil cítený“. Ak sú rodič a dieťa naladení jeden na druhého, zakúšajú pocit hlbokého puta a spojenia.

Tinin prístup k synovi sme nazvali metódou „napojenia a presmerovania“, ktorá sa začína tým, že pomôžeme svojim deťom, aby sa „cítili cítení“, a až potom sa pokúsime riešiť problémy alebo vyrovnať sa so situáciou logicky. Funguje to takto:

### *1. krok: Napojenie na pravú hemisféru*

Naša spoločnosť nás učí riešiť a spracovávať všetky problémy s pomocou slov a logiky. Ale ak váš štvorročný syn absolútne zúri, pretože sa mu nedarí chodiť po strope ako Spider-Manovi (čo sa Tininmu synovi raz stalo), zrejme to nie je najlepšia chvíľa na to, dávať mu úvodnú lekciu z fyzikálnych zákonov. Alebo keď sa jedenástorčný chlapec

cíti zranený, pretože má pocit, že jeho sestra dostáva vo všetkom prednosť (ako sa tu a tam príhodi Danovmu synovi), nie je ideálnym riešením vytiahnuť záznamový hárok, z ktorého je jasné, že obom svojim deťom udeľujete čierne body podľa rovnakého metra.

Namiesto toho môžeme tieto príležitosti využiť na to, aby sme si uvedomili, že v takých chvíľach logika skrátka nie je naším primárnym nástrojom, ktorý vnesie do konverzácie trochu zdravého rozumu. (Trochu to odporuje vašej intuícii, všakže?) Tiež je zásadné mať na pamäti, že akokoľvek absurdné a frustrujúce nám pocity našich detí môžu pripadať, pre ne sú úplne reálne a veľmi významné. A je dôležité, aby sme sa k nim vo svojej reakcii ako presne k takým správali.

Tina vo svojej konverzácii so synom oslovovala jeho pravú hemisféru tým, že uznala jeho pocity. Využila aj neverbálne signály ako fyzický kontakt, empatický výraz tváre, láskavý tón hlasu a načúvanie bez odsudzovania. Inými slovami, použila svoju pravú hemisféru na napojenie a komunikáciu s tou jeho. Toto pravo-pravé naladenie pomohlo uviesť synov mozog do rovnováhy, teda do integrovanejšieho, prepojenejšieho stavu. *Potom* mohla začať oslovovať ľavú hemisféru synovho mozgu a riešiť konkrétne otázky, ktoré chlapec vyslovil. Inak povedané, teraz bol čas na druhý krok, ktorý pomáha prepojiť pravú a ľavú hemisféru.

## 2. krok: Presmerovanie na ľavú hemisféru

Po tom, ako reagovala na pravú hemisféru, mohla Tina presmerovať problém na tú ľavú. Mohla chlapca presmerovať na riešenie: logicky vysvetliť, ako veľmi sa snaží byť k súrodencom spravodlivá, sľúbiť, že bude aj jemu nechávať v noci na stolíku odkazy, vymýšľať s ním plány na ďalšie narodeniny a stratégie, ako premeniť domáce úlohy na väčšiu zábavu. (Niečo z toho stihli už večer, ale väčšina prišla na rad až ráno.)

Len čo sa napojila pravou hemisférou na pravú hemisféru svojho syna, bolo potom oveľa jednoduchšie prepojiť aj svoje ľavé hemisféry a začať sa zaoberať problémami racionálnym spôsobom. Najskôr sa *napojila* na jeho pravú hemisféru, aby potom mohla *presmerovať* problémy na tú ľavú s pomocou logického vysvetlenia a plánovania, ku ktorému je potrebné, aby sa do konverzácie zapojila aj ľavá polovica chlapcovho mozgu. Tento prístup synovi umožnil používať obe polovice mozgu integrovaným, koordinovaným spôsobom.

Nehovoríme, že metóda „napojenia a presmerovania“ zaberie úplne zakaždým. Koniec koncov nastanú situácie, keď dieťa jednoducho minie hranicu, spoza ktorej už niet návratu, a emocionálne vlny sa skrátka musia vyburíť, než hurikán pominie. Alebo sa dieťa potrebuje proste len najesť alebo v pokoji vyspať. Môžete sa podobne ako Tina rozhodnúť, že počkáte, až bude dieťa v integrovanejšom stave, kým sa s ním o jeho pocitoch a správaní pohovárate logicky.

Neodporúčame vám ani žiadnu prehnanú zhovievavosť alebo ustupovanie od stanovených hraníc len preto, že dieťa práve neuvažuje logicky. Pravidlá rešpektu

## STRATÉGIA Č. 1 NAMIEŠTO ROZKAZOVANIA...



## ...SKÚS TENAPOJENIE A PRESMEROVANIE



a správania nemôžete vyhodiť von oknom len preto, že ľavá hemisféra detského mozgu je práve mimo dosahu. Napríklad druhy správania, ktoré sa vo vašej rodine považujú za nevhodné – nezdvorilosť, ubližovanie druhému, hádzanie vecami – by mali zostať zakázané aj v okamihoch intenzívnych emócií. Niekedy môže byť potrebné deštruktívne správanie zastaviť a dieťa z danej situácie vymaniť, kým zahájite proces napojenia a presmerovania. V rámci integračného prístupu sme však presvedčení, že vo všeobecnosti je najlepším prístupom diskutovať o zlom správaní a jeho dôsledkoch až *po tom*, ako sa dieťa upokojí, pretože okamihy zaplavenia emóciami skratka nie sú najlepšou dobou na učenie. Dieťa môže byť oveľa vnímavejšie, keď ľavá hemisféra začne zasa fungovať a vaše disciplinárne metódy a poučky preto budú dopadať na oveľa úrodnejšiu pôdu. Predstavte si to tak, že ste plavčík, ktorý vyrazí do mora, objíme dieťa, pomôže mu dostať sa bezpečne na breh a až *potom* mu povie, že nabudúce nesmie plávať tak ďaleko.

Kľúčové v týchto situáciách je, že keď sa dieťa topí v emocionálnej záplave pravej hemisféry, urobíte sebe aj jemu veľkú láskavosť, keď sa najskôr napojíte a až potom budete presmerovávať. Tento prístup sa vám môže stať záchranným kruhom, ktorý udrží dieťaťu hlavu nad vodou a vám zabráni začať sa topiť spolu s ním.

## **INTEGRAČNÁ STRATÉGIA Č. 2:**

### **Pomenovať a skrotiť beštii: Rozprávame príbehy, ktoré upokoja veľké emócie**

Batoľa spadne a oškrie si lakeť. Predškolák príde o milované zvieratko. Školák v piatej triede čelí šikanovaniu. Keď dieťa prežije nejaký bolestný či desivý okamih alebo sklamanie, môže toho naň byť veľa a jeho pravú hemisféru zaplavia veľké emócie alebo telesné vnemy. Keď k tomu dôjde, my ako rodičia mu môžeme pomôcť dostať do hry ľavú hemisféru, aby dieťa začalo rozumieť tomu, čo sa vlastne deje. Jeden z najlepších spôsobov, ako podporiť tento druh integrácie, je pomôcť prerozprávať príbeh o desivom alebo bolestnom zážitku.

Napríklad Izabela mala práve deväť rokov, keď sa pri splachovaní upchal záchod a pretiekol na zem, a zážitok sledovania stúpajúcej vody pretekajúcej na podlahu spôsobil, že od tej doby bola neochotná (a prakticky neschopná) splachovať záchod. Keď sa Izabelin otec Daniel dozvedel o technike „pomenovať a skrotiť beštii“, v pokoji si so svojou dcérou sadol a znova si rozprávali príbeh o pretekajúcom záchode. Nechal ju rozprávať toľko, koľko len dokázala, a sám jej pomáhal dopĺňať detaily, vrátane jej strachu, ktorý v nej odvtedy pretrvával. Po niekoľkých rozprávaniach príbehu začal Izabelin strach blednúť, až sa úplne vytratil.

Ako to, že rozprávanie príbehu tak pomohlo? Daniel v podstate pomohol svojej dcére prepojiť ľavú hemisféru s pravou, aby jej to, čo sa stalo, začalo dávať zmysel. Keď hovorila o chvíli, keď sa voda začala rozlievať po podlahe a o tom, aký hrozný strach cítila, jej dve hemisféry začali spolupracovať integrovaným spôsobom. Zaradovaním jednotlivých

detailov a vyjadrovaním zážitku slovami zapojila ľavú hemisféru a potom aktivovala aj pravú, keď si znova prechádzala pociťované emócie. Týmto spôsobom Daniel pomohol svojej dcére *pomenovať* jej obavy a pocity, aby ich následne dokázala *skrotiť*.

Môže sa stať, že naše deti nebudú chcieť príbeh rozprávať, ani keď ich o to požiadame. Musíme rešpektovať ich želanie ako a kedy sa rozprávať – zvlášť preto, že nátlak sa len obráti proti nám. (Len si predstavte chvíľu, keď dávate prednosť samote a nemáte chuť rozprávať sa – ak vás k tomu bude niekto prehovárať, prinúti vás to, aby ste začali hovoriť a delili sa o svoje pocity?) Namiesto toho môžeme dieťa jemne povzbudiť tým, že začneme rozprávať sami a požiadame ho o doplnenie podrobností, a ak stále nemá chuť, môžeme mu dať čas a pokračovať neskôr.

Dieťa bude pravdepodobne vnímavejšie, ak si starostlivo rozmyslíte, kedy takýto druh rozhovoru začať. Obaja by ste mali byť v dobrom rozpoložení. Skúsení rodičia aj detskí terapeuti vám zasa určite potvrdia, že niekedy sa s deťmi najlepšie porozprávate vo chvíľach, keď sa deje niečo úplne iné. Deti sú oveľa zhovorčivejšie, keď niečo stavajú, hrajú karty alebo idú v aute, ako keď si ich posadíte proti sebe, zahľadíte sa im do očí a poviete, nech sa vám otvoria. Ďalšia možnosť, ako postupovať, keď sa dieťaťu nechce hovoriť, je požiadať ho, aby nakreslilo obrázok udalosti alebo – ak je na to dosť staré – o nej napísalo príbeh. Ak máte pocit, že sa o tom zdráha hovoriť s vami, povzbudte ho, nech sa porozpráva s niekým iným – kamarátom, iným dospelým alebo napríklad aj súrodencom, ktorý mu bude dobrým poslucháčom.

Rodičia vedia, aké efektívne dokáže byť rozprávanie príbehov, keď je potrebné odvieť pozornosť detí, aby sa upokojili, ale väčšina ľudí si vedeckú podstatu tejto mocnej sily neuvedomuje. Pravá polovica nášho mozgu spracúva emócie a životopisné spomienky, ľavá polovica však týmto pocitom a spomienkam dodáva zmysel. Spamätanie sa z ťažkých zážitkov nastáva vo chvíli, keď ľavá hemisféra spolupracuje s pravou na rozprávaní našich životných príbehov. Ak sa deti učia venovať pozornosť svojim príbehom a deliť sa o ne, dokážu potom zdravo reagovať na čokoľvek od oškretého laktá až po veľkú stratu alebo závažnú traumu.

Deti, najmä ak prežívajú silné emócie, často potrebujú niekoho, kto im pomôže používať ľavú hemisféru, aby dodala zmysel tomu, čo sa deje – dať veciam poriadok a pomenovať všetky tie veľké a strašidelné pravoemisférové pocity tak, aby sa s nimi mohli účinne vyrovnáť. A presne to vie rozprávanie príbehov: dovoľuje nám rozumieť sebe samým aj svetu okolo nás, pretože využíva našu ľavú i pravú hemisféru súčasne. Aby sme rozprávali príbeh, ktorý bude dávať zmysel, musí ľavá hemisféra uviesť veci do správneho poriadku za pomoci slov a logiky. Pravá hemisféra súčasne dodáva telesné vnemy, surové emócie a osobné spomienky, takže môžeme vidieť komplexný obraz a celý svoj zážitok rozpovedať. To je vedecká odpoveď na otázku, prečo písanie denníka alebo rozprávanie o nepríjemnej udalosti dokáže tak nesmierne napomôcť hojeniu našej

duše. Vedci dokonca ukazujú, že samotné pridelenie mena alebo „nálepky“ tomu, čo cítime, doslova upokojuje aktivitu sústavy emocionálnych obvodov v pravej hemisfére.

Z toho istého dôvodu je dôležité, aby deti každého veku rozprávali svoje príbehy, pretože im to pomáha porozumieť svojim emóciám aj udalostiam, ku ktorým v ich životoch dochádza. Rodičia sa niekedy vyhýbajú rozhovorom o nepríjemných zážitkoch z obavy, že by to umocňovalo bolesť ich detí a celú vec ešte zhoršovalo. Ale rozprávanie príbehu je často presne to, čo deti potrebujú, ako preto, aby udalosť dávala zmysel, tak aj preto, aby sa po silnom zážitku začali cítiť lepšie. (Pamätáte sa na Marianinho syna Marka z príbehu „Ija hú hú“ v prvej kapitole?) Potreba porozumieť tomu, prečo sa nám veci dejú, je taká silná, že sa mozog bude pokúšať dodať celej skúsenosti zmysel tak dlho, kým sa mu to nepodarí. A my ako rodičia tomuto procesu môžeme veľmi napomôcť práve rozprávaním príbehov.

To isté urobil aj Tomáš s Katkou, predškôlčkou, ktorá na neho kričala, že umrie, ak ju nechá v škôlke. Hoci ho situácia frustrovala, odolal pokušeniu zavrhnúť a odmietnuť Katkine zážitky. Vďaka tomu, čo sa naučil, pochopil, že mozog jeho dcéry si spája dokopy hneď niekoľko udalostí: odloženie v škôlke, nevoľnosť, otcov odchod a pocit strachu. To viedlo k tomu, že keď znova nastal čas zbaliť sa a ísť do škôlky, jej mozog a telo jej začali našepkávať: „Zlý nápad: škôlka = je mi zle = otec je preč = bojím sa.“ Z tejto perspektívy už to, že sa jej do škôlky nechcelo, dávalo zmysel.

Tomáš si to uvedomil a využil svoje vedomosti o dvoch mozgových hemisférach. Vedel, že u malých detí ako Katka je typicky dominantná pravá hemisféra, takže ešte neovládli schopnosť používať logiku a slová na vyjadrovanie pocitov. Katka cítila intenzívne emócie, ale nebola schopná im porozumieť a jasne ich postúpiť. To viedlo k tomu, že ju úplne zahltili. Tomáš tiež vedel, že autobiografická pamäť sídli v pravej polovici mozgu a chápal, že detaily jej telesnej nevoľnosti sa jej zapojili do pamäti a spôsobili, že sa pravá hemisféra rozbehla na rýchly chod.

Vďaka tomu všetkému Tomáš vedel, že musí Katke pomôcť dodať všetkým týmto emóciám zmysel, a to použitím ľavej mozgovej hemisféry – musí vnieť do hry logiku, dať veci do poradia a prideliť jej pocitom slovné názvy. A urobil to práve tak, že jej pomohol rozprávať príbeh o tom, čo sa toho dňa stalo, aby mohla sama použiť obe polovice mozgu spoločne. Povedal jej: „Viem, že odvtedy, ako ti prišlo tak zle, sa ti vôbec nechce chodiť do škôlky. Poďme si skúsiť spomenúť na ten deň, čo sa to stalo. Najskôr sme sa nachystali do škôlky, však? Pamätáš, chcela si si zobrať tie červené nohavice, na raňajky sme mali vafle s čučoriedkami a potom si si vyčistila zúbky. Došli sme do škôlky, dali sme si pusy a rozlúčili sa. Začala si si kresliť pri stolíku a ja som ti zamával na rozlúčku. A čo sa stalo potom, keď som odišiel?“

Katka odpovedala, že jej prišlo zle. Tomáš pokračoval: „Správne. A viem, že to bolo pekne nepríjemné, však? Ale pani učiteľka sa o teba veľmi pekne starala a tiež vedela, že

potrebujeteš otecka, a tak mi zavolala a ja som hned prišiel. Nie je to super, že máš pani učiteľku, ktorá sa o teba postará, kým nepríde otecko? A čo sa stalo potom? Odviezol som ťa domov a tebe sa uľavilo.“ Tomáš zdôraznil, že prišiel hned a že všetko dopadlo dobre, a uistil Katku, že pre ňu bude vždy na dosah ruky, keď ho bude potrebovať.

Tomáš usporiadal naratívne detaily do správneho poradia a tým svojej dcére umožnil, aby jej všetko, čo prežívala v oblasti emócií i telesných pocitov, začalo dávať zmysel. Následne jej začal pripomínať rôzne aspekty škôlky, ktoré Katka tak milovala, čím jej pomohol vytvárať nové asociácie – že škôlka je bezpečné a zábavné miesto. Spoločne napísali a nakreslili knižku, ktorá rozprávala celý príbeh a zahŕňala všetky jej obľúbené miesta v triede. Katka, ako je to u detí veľmi časté, potom chcela svoj nový výtvar predčítať znova a znova a znova.

Netrvalo dlho a Katke sa vrátila jej láska k škôlke – bolestný zážitok nad ňou prestal mať takú moc. V skutočnosti sa naučila niečo viac – že s podporou ľudí, ktorí ju milujú, dokáže prekonať strach. Z Katky vyrastá mladá slečna a jej otec jej stále pomáha dodávať zmysel jej zážitkom; proces rozprávania príbehov sa pre ňu stáva prirodzeným spôsobom, ako sa vyrovnáť s náročnými situáciami a poskytuje jej do dospelosti a na celý život výkonný nástroj, ako nakladať s nepriazňou osudu.

Na rozprávanie príbehov dobre reagujú aj deti oveľa mladšie ako Katka – dokonca desať- až dvanásťmesačné. Predstavte si napríklad batola, ktoré spadne a oškrie si koleno. Jeho pravá hemisféra, ktorá žije okamihom a je zajedno s jeho telom a strachom, cíti bolesť. Na určitej úrovni sa obáva, že tá bolesť nikdy nezmizne. Keď mu bude mamička znova a znova rozprávať príbeh o jeho páde, vysvetlí mu, čo sa stalo – že jednoducho spadlo – aby mohlo pochopiť, prečo ho niečo bolí, vybaví celú skúsenosť slovami a náležitým usporiadaním a pomôže svojmu dieťaťu zapojiť a rozvinúť ľavú mozgovú hemisféru.

Nikdy nepodceňujte moc príbehu uchvátiť detskú pozornosť. Ak máte deti, vyskúšajte to – budete ohromení, aké je to neuveriteľne užitočné a ako dychtivo vám bude dieťa pomáhať rozprávať ďalšie príbehy, keď sa mu stane niečo zlé, alebo keď bude mať strach.

Rovnako účinná je táto technika „pomenovať a skrotiť“ u starších detí. Jedna naša známa mamička, Laura, ju použila na svojho syna Janka, ktorý v desiatich rokoch prekonal nevelkú – ale napriek tomu desivú – nehodu na bicykli a odvtedy sa vždy cítil nervózny už pri pomyslení, že by sa šiel bicyklovať. Takto mu Laura pomohla rozprávať príbeh, aby porozumel tomu, čo sa odohráva v jeho vnútri:

Laura: Pamätáš si, čo sa stalo, keď si spadol?

Janko: Pozeral som na teba, keď sme prechádzali cez cestu. A nevšimol som si mriežku kanála.

Laura: A čo bolo po tom?

## STRATÉGIA Č. 2 NAMIEŠTO POPREŤIA A ZĽAHČOVANIA...



### ... TO SKÚS TE POMENOVAŤ A SKROTIŤ





- Janko: Zachytil sa mi tam bicykel a ja som spadol a bicykel spadol na mňa.  
Laura: A to ťa vystrašilo, však?  
Janko: No, nevedel som, čo mám robiť... Len som tam ležal a vôbec nevedel, čo sa deje.  
Laura: To muselo byť hrozivé, keď sa niečo také stane z ničoho nič. Pamätáš si, čo bolo ďalej?

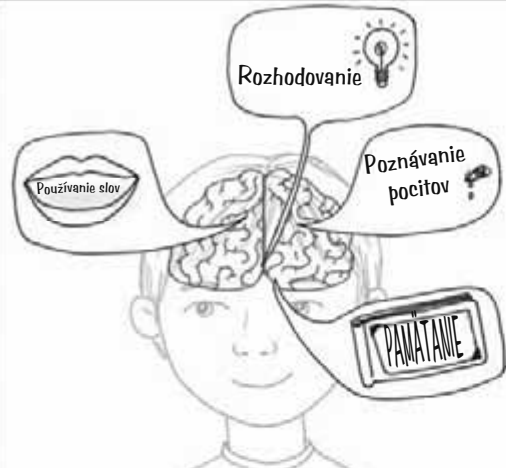
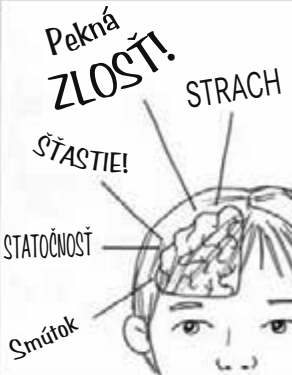
Takto Laura pomohla Jankovi prejsť celú udalosť. Spoločne došli až k tomu, ako sa nakoniec celé trápenie vyriešilo s pomocou pár slz, láskavých slov, náplastí a opravára. Potom sa porozprávali o tom, že je potrebné dávať pozor na kanalizačné mriežky aj na okolitú dopravu, a Janko sa vďaka tomu mohol aspoň čiastočne oslobodiť od svojich bezmocných pocitov.


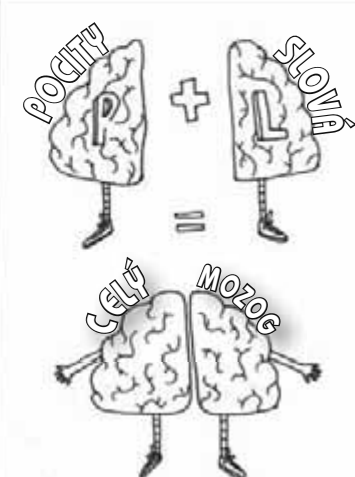
Podrobnosti takéhoto rozhovoru sa, samozrejme, budú meniť spolu s konkrétnou situáciou. Ale dôležitý je spôsob, ktorým Laura zo svojho syna nenápadne vytiahla podrobnosti príbehu tak, že ho nechala prevziať aktívnu úlohu v procese rozprávania. Fungovala tu v prvom rade ako katalyzátor, pomáhala mu usporiadať fakty celej udalosti. Týmto spôsobom nás príbehy posilňujú, aby sme našli silu ísť ďalej a ovládnuť okamihy, keď cítime, že strácame kontrolu. Ak dokážeme priradiť k svojim desivým a bolestným zážitkom slová – nájsť s nimi *spoločnú reč* – často stratia veľkú časť svojej strašidelnosti a bolestivosti. Ak pomôžeme svojim deťom pomenovať ich bolesti a obavy, pomôžeme im ich aj skrotiť.

## **LEKCIA INTEGRÁCIE PRE DETI:** **O dvoch poloviciach mozgu**

V tejto kapitole vám ponúkame niekoľko príkladov, ako pomôcť deťom integrovať ľavú a pravú polovicu mozgu. Tiež môže byť užitočné porozprávať sa s nimi a vysvetliť im základy informácií, ktoré ste sa práve dozvedeli. Ako pomôcku vám ponúkame tento komiks, ktorý si môžete čítať spoločne s deťmi. Napísali sme ho pre deti zhruba od piatich do deviatich rokov, ale pokojne si ho môžete prispôsobiť veku a vývojovej fáze každého konkrétneho dieťaťa.

# LEKCIA INTEGRÁCIE PRE DETI: O DVOCH POLOVICIACH MOZGU PRÁVÁ A ĽAVÁ POLOVICA TVOJHO MOZGU

	
<p>VIEŠ O TOM, ŽE TVOJ MOZOG MÁ MNOHO RÔZNYCH ČASTÍ A KAŽDÁ Z NICH MÁ ZA ÚLOHU NIEČO INÉ? JE TO TAKMER AKO KEĎ MÁŠ NIEKOĽKO RÔZNYCH MOZGOV A KAŽDÝ Z NICH MÁ SVOJU „VLASTNÚ HLAVU“. MY IM VŠAK MÔŽEME POMÔČŤ, ABY SPOLU DOBRE VYCHÁDZALI A NAVZÁJOM SI POMÁHALI.</p>	<p>PRÁVÁ POLOVICA MOZGU NAČÚVA NÁŠMU TELU A ĎALŠÍM ČASTIAM MOZGU A STARÁ SA O NAŠE SILNÉ POCITY AKO KEĎ SME ŠTASTNÍ, STATOČNÍ, VYŠTRÁŠENÍ ALEBO SMUTNÍ, ALEBO PORIADNE NAHNEVANÍ. JE DÔLEŽITÉ, ABY SME TÝMTO POCITOM VENOVALI POZORNOSŤ A ROZPRÁVALI SA O NICH.</p>

	
<p>NIEKEDY, KEĎ SME NAHNEVANÍ A NEDOKÁŽEME O TOM HOVORIŤ, NAŠE POCITY SA V NÁS MÔŽU ZBIERAŤ A HROMADIŤ AKO VEĽKÁ VLNA, KTORÁ SA CEZ NÁS PRELEJE A DONÚTI NÁS POVEDAŤ ALEBO UROBIŤ NIEČO, ČO VLASTNE TAK NEMYSLÍME.</p>	<p>ĽAVÁ POLOVICA MOZGU VŠAK DOKÁŽE PREMENIŤ NAŠE POCITY NA SLOVÁ. POTOM MÔŽE CELÝ NÁŠ MOZOG PRACOVAŤ SPOLOČNE AKO TÍM A MY SA UPOKOJÍME.</p>

## NAPRIKLAD:



ANIČKA BOLA CHORÁ A NEMOHLA ÍŠŤ NA OSLAVU NARODENIN SVOJEJ NAJLEPŠEJ KAMARÁTKY. BOLA TAK VEĽMI NAHNEVANÁ, ŽE MUSÍ ZOSTAŤ DOMA, ŽE SA V NEJ HROMADILA VEĽKÁ VLNA HNEVU, KTORÁ SA CHYSTALA ÚPLNE JU ZAPLAVIŤ.



ANIČKIN OTECKO JEJ POMOHOLO ROZPRÁVAŤ O TOM, ČO CÍTI.



KEĎ POUŽILA SLOVÁ A ROZPRÁVALA, AKO SA CÍTI, ĽAVÁ POLOVICA MOZGU JEJ POMOHLA SURFOVAŤ PO VEĽKEJ VLNE HNEVU V PRAVEJ POLOVICI MOZGU A ANIČKA PO NEJ DOŠLA AŽ K BREHU, KDE UŽ BOLA POKOJNÁ A SPOKOJNÁ.

## Integrujeme sami seba: Prepájame ľavú a pravú hemisféru

Teraz, keď viete viac o ľavej a pravej polovici mozgu, zamyslite sa nad svojou vlastnou integráciou. Keď ide o rodičovstvo, neprevláda vaša pravá hemisféra? Nenechávate sa často zmiesť emocionálnymi vlnami, nezostávajú vaše deti často premočené vašim vlastným chaosom a strachom? Alebo máte možno tendenciu žiť na ľavohemisférovej emocionálnej púšti, takže reagujete rigidne a máte problémy čítať a reagovať na emócie a potreby svojich detí?

Toto nám povedala jedna mamička, ktorá si uvedomila, že so svojím malým synom komunikuje prevažne len jednou polovicou svojho mozgu:

Vyrástla som vo vojenskej rodine. Preto asi nie som žiadny majster v citoch! Som veterinárka a mám výcvik riešenia problémov, čo mi na poli empatie nijako zvlášť nepomáha.

Keď sa môj syn rozplakal alebo rozčúlil, snažila som sa ho prinútiť, aby sa upokojil, aby som mu mohla pomôcť problém vyriešiť. Nepomáhalo to a niekedy to plač ešte rozjatrilo, a tak som odišla a čakala, kým sa upokojí.

Nedávno som sa dozvedela, že sa môžem najskôr skúsiť napojiť na syna emocionálne - z pravej hemisféry do pravej hemisféry, čo pre mňa bolo niečo úplne cudzie. Teraz svojho syna držím v náručí, načúvam mu a dokonca sa snažím rozprávať si s ním príbehy, aby som používala súčasne pravú aj ľavú hemisféru. Potom sa porozprávame o správaní alebo vyriešime konkrétny problém. Snažím sa teraz vždy najskôr napojiť a až potom riešiť.

Chcelo to trochu cviku, ale keď som sa začala spájať so synom najskôr na pocity úrovni, používaním pravej polovice mozgu spolu s tou ľavou, namiesto aby som používala len ľavú hemisféru, všetko ostatné začalo ísť hladko a náš vzťah sa tiež celkovo zlepšil.

Táto mamička si uvedomila, že ak bude ignorovať polovicu svojho vlastného mozgu, necháva si ujsť skvelú príležitosť, ako si so synom vybudovať pevnejší vzťah a ako prispieť k vývoju jeho pravej hemisféry.

Jeden z najlepších spôsobov, ako podporiť integráciu u našich detí, je usilovať o lepšiu integráciu samých seba. (Na túto tému sa budeme podrobnejšie rozprávať v šiestej kapitole, keď si vysvetlíme princíp fungovania zrkadlových neurónov.) Ak dôjde ku kvalitnej integrácii pravej a ľavej mozgovej hemisféry, môžeme pristupovať k rodičovstvu ako z tej zakotvenej, ľavohemisférovej, racionálnej stránky - s pomocou ktorej môžeme robiť významné rozhodnutia, riešiť problémy a presadzovať hranice - tak aj z pravoemisférovej, emocionálnej

stránky, kde si uvedomujeme pocity a vnemy svojho tela aj emócie v duši. Vďaka tomu môžeme láskyplne reagovať na potreby svojho dieťaťa. Potom sa stávame rodičmi celým svojím mozgom.