

Od

STRACHU

k ***LÁSKE***

*Výchova náročných
adoptovaných detí*

B. Bryan Post

Z anglického originálu

FROM FEAR TO LOVE By B. Bryan Post, Published by Post Institute & Associates, LLC, Palmyra VA , www.postinstitute.com

© 2010 B. Bryan Post

Preložila Mária Tiňová , 2015

Ilustrácie použité z originálu od Marka Trottera, MTT Illustrations

Odborne a jazykovo spolupracovali: Danko Žilinčíková, Zuzana Mojžišová, Lucia Žiaková, Martin Žiak a Denisa Ničíková



Vydalo občianske združenie Návrat, 2015

Namiesto obálky

... chcela by som o tejto knihe napísať stručne a jasne, presne tak, ako je aj ona napísaná. Keď sa mi dostal do rúk slovenský preklad Od strachu k láske, mala som pocit, že som konečne v správnom čase na správnom mieste. Bryan Post napísal tak úžasne stručne a jasne tie najdôležitejšie fakty o tom, čo sa stane dieťaťu, keď ho po pôrode oddelia od jeho matky, či už na pár hodín, na pár dní alebo navždy. A ako to ovplyvní jeho vývin, nadväzovanie vzťahov a zvládanie rôznych situácií v jeho ďalšom živote. Fakty, o ktorých som hlboko presvedčená, ale mnohí rodičia a žiaľ, aj mnohí odborníci u nás ich zatiaľ nepoznajú alebo neprijímajú. V tejto knihe sú vysvetlené s takým hlbokým pochopením detskej duše a s takou láskou, že môžu presvedčiť, a verím, že naozaj presvedčia mnohých.

*V práci sa stretávam s opustenými deťmi a s adoptívnymi a pestúnskymi rodinami a doma sa každý deň snažím byť láskavou matkou svojim dvom deťom (nie vždy s rovnakým úspechom) a aj preto si myslím, že táto kniha je **vzácný dar pre všetkých rodičov**, náhradných aj biologických. A mala by byť povinnou literatúrou pre odborníkov, ktorí o deťoch rozhodujú a sú súčasťou ich životných príbehov (pôrodníkov, pediatrov, sociálnych kurátorov, riaditeľov detských domovov, vychovávateľov, učiteľov...). Ďakujem z celého srdca Mr. Post.*

Lucia Žiaková, psychologička, Návrat

*Som rada, že Návrat vďaka spolupráci s Máriou Tiňovou (ktorá pôvodný text preložila a komunikovala s autorom tejto knihy), Luciou Žiakovou (ktorá sa pozrela na preložený text okom slovenskej psychologičky) a Zuzanou Mojžišovou (ktorá text upravila, aby bol jazykovo správny) – ĎAKUJEME! – prináša po publikácii **Nádej na uzdravenie – Sprievodca pre rodičov v oblasti traumy a pripútania** (vydal Návrat 2012) ďalšiu vynikajúcu knihu, s ktorou je spojený akýsi univerzálny príbeh. Vyzerá to, že je jedno, v akej krajine je dieťa opustené... Vždy to preň znamená v zásade to isté a vždy potrebuje tú istú pomoc. Nesmierne veľa porozumenia a bezpečný dlhodobý vzťah minimálne s jednou osobou. A dostupnú odbornú pomoc a podporu pre tú osobu. A aj pre seba.*

Dana Žilinčíková, sociálna poradkyňa a terapeutka, Návrat

*Venované mojej mame, Opal Postovej a môjmu zosnulému
otcovi, Billie R. Postovi (1941 – 2004) za to, že si ma priniesli
domov, kde sa ma snažili vychovávať ako najlepšie vedeli,
napriek tomu, že nerozumeli mojim hlbším emocionálnym
potrebám. Tento nedostatok porozumenia vyvážili tým, že mi
stále poskytovali nepodmienečnú lásku, podporu a povzbudenie.
Sú najlepší rodičia akých mi Boh mohol dať.*

*Napísal som túto knihu pre všetkých adoptívnych rodičov, nech
sú kdekoľvek.*

*Zvlášť ďakujem Davidovi Strainickovi, dekanovi BryanPostU,
našej online vzdelávacej spoločnosti (www.bryanpostu.com)
a riaditeľovi pre študijné plány za zozbieranie úvodných citátov
a zhrnutia kľúčových bodov pre každú kapitolu.*

Predslov

Keď sedím a premýšľam o mojej ceste šťastnej a ustráchanej predstavy, že sa konečne stanem matkou dieťaťa, po ktorom som tak túžila, pomyslím si: „keby som vtedy vedela, čo viem TERAZ!“ Ako by som volila úplne iný štýl výchovy! Nemala som tušenia o nadchádzajúcom emočnom tobogane adoptívneho rodiča.

Pamätám si, aké to bolo krásne, držať moje dieťaťko prvýkrát v náručí. Moje srdce prekypovalo hrdosťou. S mojím milovaným zosnulým manželom Billom sme nášho syna nazvali Bryan. O rok neskôr sme si adoptovali našu dcéru Kristi. Aj keď sme teraz všetci citovo prepojení, naša cesta bola naplnená stresom a emočnou bolesťou.

O výchove detí s mimoriadnymi citovými potrebami sme nemali ani tušenia. O veľa rokov, o veľa prekonaných prekážok a bezsenných nocí neskôr, sa teraz dokážem pozrieť späť a odpustiť si za veci, ktoré sme s manželom nevedeli. Snažili sme sa ako sme najlepšie vedeli a som si istá, že aj vy. Ku všetkým bolestivým spomienkam patria aj tie pekné, naplnené smiechom, hrdosťou a vďačnosťou. Lúbim svoje deti a vždy som ich ľúbila.

Som na môjho syna tak hrdá. Napriek všetkému peklu, čo vedel narobiť ako dieťa, vyrástol z neho anjel. Ukludňuje ma, keď si uvedomím, že sme intuitívne robili veľa vecí dobre. Jednu vec,

ktorú mi povedal a ja sa o ňu chcem podeliť s vami, je – nikdy to so svojím dieťaťom nevzdávajte – bez ohľadu na to, čo sa stalo a čím prechádza. Pokiaľ nám Boh dáva vzduch na oblohe na dýchanie, je tu nádej.

Vezmite tieto slová naplnené múdrosťou, porozumením, nadšením a vhl'adom, ktoré vám môj syn pripravil a chod'te dobyť srdce svojho dieťaťa.

Ako som napísala vyššie: „Keby som len VTEDY vedela to, čo viem TERAZ“, môj syn by vám možno teraz nemohol ponúknuť túto knihu. Takže – nie som naplnená ľútosťou, iba nádejou pre vás a vaše deti.

God Bless,

Opal Post

Mama Bryana Posta a Kristi Post – Plew, babka Mikalaha, Marley,
*Zelijaha, Kataliny a Zeliaha

*(*Zelijah, najstaršie dieťa mojej dcéry Kristi, je teraz tiež môj adoptovaný syn, čím som sa stala jedným z mnohých starých rodičov, čo vychovávajú svoje vnúča! Nech Boh zvlášť požehná starých rodičov, čo sú rodičmi.).*

Predslov k slovenskému vydaniu

Tento predhovor k slovenskému prekladu knihy *Od strachu k láske* píšem s veľkou nádejou. Ako spisovateľ si nemyslím, že človek píše s úmyslom zmeniť čo len jeden život. Viac sa nazdávam, že je to akési hlboké vnútorné nutkanie sa podeliť, aj keď to zdieľanie znamená premeniť myšlienky na slová a dať ich na papier. Vznik tejto knihy podnietila prednáška, ktorú som mal pred mnohými rokmi na konferencii *Psychotherapy Networker*. Niekoľko týždňov po prednáške mi zavolať editor a povedal mi, že dostala od účastníkov najvyššie hodnotenie z celej konferencie. Potešilo ma to, ale prešlo ešte veľa rokov a ja som nič s prezentáciou nespravil.

V tom čase som mal skoro konštantne nabitý program prednáškami, konzultáciami a školeniami rodičov a terapeutov. Keď sme si konečne s mojimi partnermi Dávidom a Susan trochu vydýchli, rozhodli sme sa, že prednáška bude dobrým základom pre knihu, o ktorú sa môžeme podeliť s adoptívnymi rodinami. Netrvalo dlho a knihu sme dokončili. Ale jej príbeh sa tým nekončí.

O niekoľko rokov neskôr som prednášal v UK a po prednáške ku mne prišla a predstavila sa mi dáma so silným prízvukom. Stručne mi povedala o tom, ako sa snaží byť rodičom a ako cíti, že jej Stresový model a rodičovstvo založené na láske pomohli a ako by sa o to chcela podeliť s inými rodičmi. Opýtala sa ma, či by mi nevadilo, keby to preložila pre rodiny v jej krajine - na Slovensku. Môžem povedať, že v deväťdesiat-osem percentách prípadov, keď dám dovolenie na nejaký projekt, nestane sa vôbec nič. V zmysle lásky verím, že by sme mali byť otvorení zdieľaniu. Musíme chcieť dávať. Učím posolstvo lásky a aj keď sa mi častokrát v každodennom živote nedarí kráčať v láske, aspoň sa snažím ako najlepšie viem a povzbudzujem k tomu aj rodičov. Ak niečo zbabrete, oslávte to, lebo nabudúce to môžete spraviť lepšie! V konečnom dôsledku, toto sa snažíme naučiť aj naše deti, ale najprv ... najprv musíme začať u seba.

Napriek tomu, píšem teraz tento úvod, pretože Mária Tiňová nie je ako iní, čo o niečo požiadajú, keď sú plní nápadov a snov. Je hrdá, odvážna a silná. Nielenže *Od strachu k láske* preložila, ale umožňuje, aby bola knižka prístupná v celej krajine! A to mi dodáva veľkú nádej. Nádej, že slová obsiahnuté v tejto knihe, ktoré Máriu primäli k tomu, aby ma vyhládala a vypýtala si povolenie na preklad, budú slovami, ktoré v tomto momente najviac potrebujete.

Jedno viem iste. Láska je najmocnejšou uzdravovacou silou vo vesmíre. Bez nej niet žiadneho uzdravenia. Dúfam, že sa vám

knižka bude páčiť a osloví vás v čase, keď to budete najviac potrebovať. Potom budeme aj Mária aj ja spokojní. Študujte ju. Neuspokojte sa s tým, že ste ju prečítali. Je malá a stručná, môžete si ju strčiť do vrecka nohavíc. Od začiatku do konca ju môžete prečítať za menej ako dve hodiny. Toto je cesta lásky. Jednoduchá. Nie ľahká, ale jednoduchá. Keď si ju naštudujete, posuňte ju prosím ďalej. Ako s láskou. Neprestaňte dávať.

Bentoville, Arkansas, 11. Február 2015

Voľte lásku

Bryan Post

Upozornenie pre slovenských čitateľov

Pojem pestúnstvo (prípadne profesionálne pestúnstvo), používaný v knižke, vychádza z amerických reálií - v ktorom sa chápe ako výhradne prechodné umiestnenie dieťaťa. V prípade, že dieťa nie je umiestnené do adopcie (ani nemôže ísť k svojej pôvodnej rodine), môže "putovať" rôznymi pestúnskymi rodinami aj niekoľko rokov.

V našich slovenských podmienkach sa tomuto modelu môže približovať sieť náhradnej (ústavnej) starostlivosti: profesionálne rodičovstvo - profesionálne rodiny, prípadne umiestnenie a presuny dieťaťa v rámci ďalších interných jednotiek detských domovov, napr. samostatných skupín a pod. Model pestúnstva, ako je zaužívaný a legislatívne upravený na Slovensku, podľa našich informácií, nemá v USA obdobný ekvivalent.

Obsah

Predslov.....	v
Predslov k slovenskému vydaniu	vii
Úvod.....	2
Čo znamená láska a strach.....	7
Čo to má spoločné so stresom?	11
Nepodceňujme rolu traumy.....	15
Schopnosť a neschopnosť sa ovládnuť	26
Oxytocínová odozva	33
Vek a úrovne pamäte	37
Skúmanie pod povrchom	48
Stresový model™	50
Klamanie	54
Kradnutie a sebapoškodzovanie	59
Agresívne správanie	68
Čo má spoločné chronické klamanie, kradnutie, podpaľačstvo, zabíjanie zvierat a hromadenie jedla?	72
Spätná väzba	76
Trojfázová intervencia.....	82
Uzdravovanie prebieha doma.....	88
Nie záver, ale začiatok.....	96
Prílohy	98
Odporúčaná literatúra.....	134
O autorovi	143

Úvod

„VÁŠ VLASTNÝ STRACH BUDE PRÍČINOU NAJVÄČŠÍCH POBLÉMOV VO VZŤAHU S VAŠÍM ADOPTOVANÝM DIEŤAŤOM.“

Táto knižka je plná jednoduchých zásad, ktoré vám môžu pomôcť transformovať váš vzťah s vaším adoptovaným dieťaťom. Ak ste sa práve stali adoptívnym rodičom, pomôže vám nastúpiť na tú najefektívnejšiu cestu, ktorá je k dispozícii. Knižka napreduje rýchlo. Poskytneme veľké množstvo informácií na malej ploche. Keď sa do knižky prvýkrát začítate, budete ju chcieť prečítať od začiatku do konca tak rýchlo, ako len budete vládvať, druhý raz už budete čítať trochu pomalšie, aby ste mali čas na podčiarkovanie a zvýrazňovanie; potom ešte pomalšie, pridávajúc vaše vlastné myšlienky, situácie a koncepty. Prečítajte si ju ešte štvrtýkrát, aby ste sa presvedčili, že ste správne pochopili základné princípy a stali sa pre svoje dieťa pochodňou lásky a porozumenia.

Princípy popísané v knižke sú súčasťou novej rodičovskej paradigmy. Čo je to paradigma? Je to vzor, podľa ktorého tvarujete a žijete vlastný život. V slovníkoch býva paradigma definovaná ako: „Súbor predpokladov, konceptov, hodnôt a úkonov, ktorý vytvára

spôsob, akým nazerá na realitu spoločnosť, ktoré danú paradigmu zdieľa...“ Zmeniť naše doterajšie predstavy a presvedčenie môže byť výzvou, ale presne to je nevyhnutné, aby sme sa vedeli postarať o náročné adoptované deti.



Stará paradigma hovorí, že náročné dieťa je zlostiné a snaží sa ovládať svoje prostredie, ale toto tvrdenie môže byť zavádzajúce. V skutočnosti je také dieťa uväznené v stave stresu a strachu, čo spôsobuje, že sa jeho prirodzená telesná reakcia na strach úplne vymkne spod kontroly. Takýto plod, bábätko alebo dieťa, pochádza z mimoriadne stresujúceho prostredia alebo

prežilo traumatickú udalosť a toto všetko spôsobuje jeho ustráchanosť a prehnanú citlivosť na stres. Strach a stres potom vedú k prejavom správania, aké možno zažívate s vaším adoptovaným dieťaťom.

Dôležitým princípom, ktorý musíte uchopiť, keď sa snažíte použiť alebo prehľbiť túto novú paradigmu, je zásada, že existujú iba dve základné emócie: láska a strach. Naše telo pozná iba tieto dve primárne emócie. Znamená to, že systém našej mysle a tela pozná iba prežitie (v zmysle boja o prežitie) alebo prosperovanie (v zmysle vzťahovania sa v sile vďaka láske – pozn. prekl.). Bruce Lipton, ktorý sa zaoberá biológiou na bunkovej úrovni, hovorí, že v strese sa bunkový systém stiahne do boja o prežitie. Najdôležitejšie, čo treba pochopiť je, že vystresovať nás môže akýkoľvek zmyslový vnem. Hocičo, čo vidíme, počujeme, cítime, čoho sa dotýkame, čo chutnáme a dokonca aj zmena teploty, všetko môže byť katalyzátorom stresu. Keď sa systém tela a mysle stiahne do boja o prežitie, každá bunka v tele je v stave strachu.

Podľa vedca Josepha LeDoux z Centra neurovied Univerzity v New Yorku, stav stresu má za následok zmätené a skreslené myslenie a potláča krátkodobú pamäť. Preto, keď sme vystresovaní, nemôžeme jasne premýšľať alebo si pamätať udalosti, ktoré sa prihodili v blízkej minulosti. Tieto zistenia samé osebe majú obrovské dôsledky pre vaše dieťa, najmä ak zvažíme súčasný vzdelávací systém a to, ako stresujúco bude takáto skúsenosť pôsobiť na vaše adoptované dieťa. Povedzme si to na

rovinu, najväčšie problémy vášho vzťahu s vaším dieťaťom sú spôsobené strachom. Najdôležitejšia vec, ktorou môžete zlepšiť váš vzťah s dieťaťom, je začať na neho nahliadať ako na dieťa plné strachu, citlivé na stres. Ak prinesiete tento pohľad do všetkých interakcií s vaším dieťaťom, dynamika vášho vzťahu sa zmení.

A teraz pokračujte v čítaní, pretože nová paradigma, rovnako ako každý nový trik, sa učí ťažko. Takže v niekoľkých nasledujúcich častiach vám ukážem, prečo musíme zmeniť naše myslenie, aby sme sa stali lepšími adoptívnymi rodičmi a poskytli našim deťom a aj sebe príležitosť na uzdravenie.

