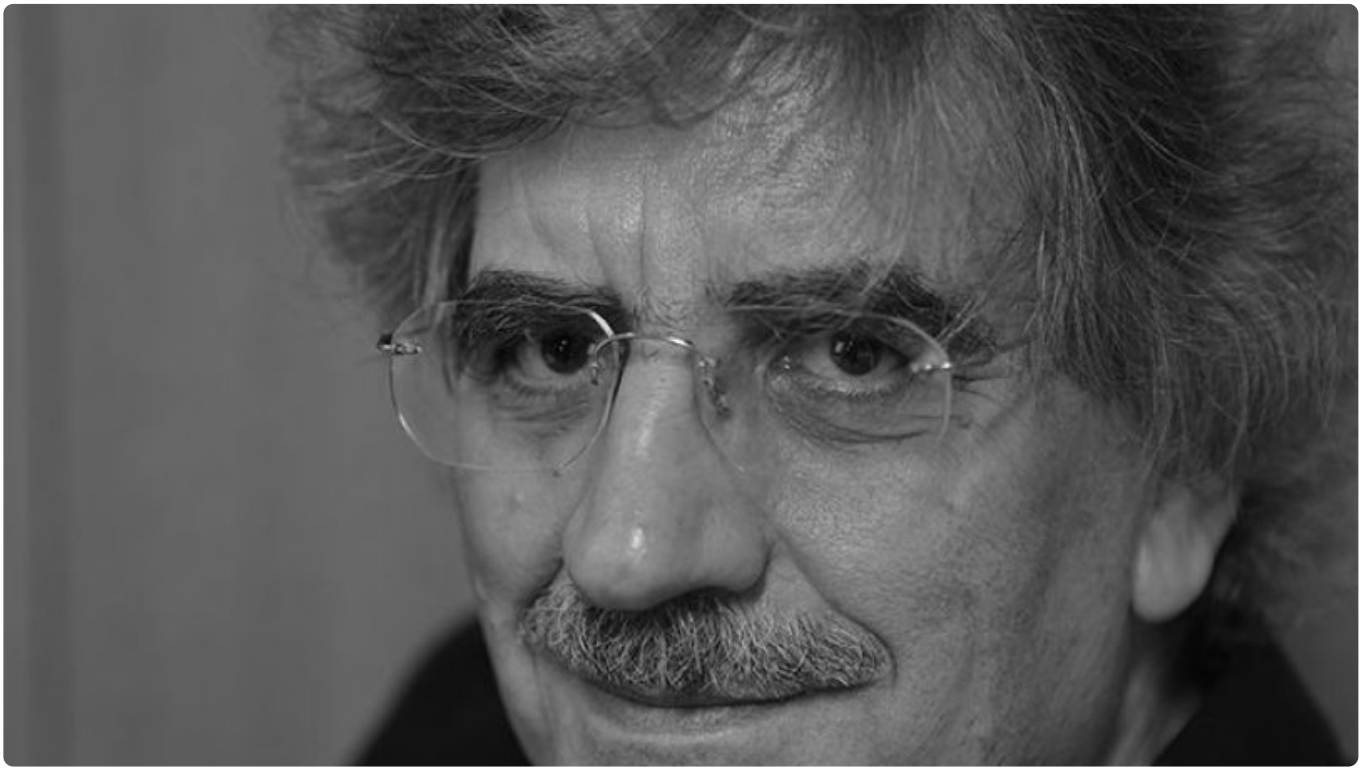
958
zdieľaní

DISKUSIA / 6

Psychiater Jozef Hašto: Mama nemusí byť dokonalá, stačí, keď je dostatočne dobrá



Zdroj: Jozef Hašto archív

"Strnulé, ustrašené, úzkostné lipnutie na dieťati je pre mamu vyčerpávajúce. Mama pri tom neprežíva dieťa ako radosť, ale ako starosť alebo povinnosť," hovorí uznávaný slovenský psychiater Jozef Hašto.



Miroslava Zahatlanová

Vzťah medzi mamou a dieťaťom sa buduje už od prvej minúty. V okamihu, keď zistíme, že pod srdcom nosíme nový život, začína sa náš vzťah s ním. Ako postupne rastie bruško, prihovárame sa mu, hladíme ho, predstavujeme si, ako bude naše bábätko vyzerať, aké zdedí vlastnosti, aké bude. Tu niekde vzniká silné puto, ktoré by malo pretrvávať. Jedno telo - jeden život

Pre zlepšovanie vášho zážitku na našich stránkach používame cookies. OK

Ako veľmi dokáže nás a naše "bytie" ovplyvniť prenatálne obdobie, prečo je práve MATKA v živote dieťaťa tá najdôležitejšia, prečo by sme naše deti nikdy nemali nechať plakať - o tom všetkom sme sa rozprávali **s uznávaným psychiatrom a psychoterapeutom MUDr. Jozefom Haštom, PhD.**

Otvorene hovorí aj o tom, že jasle sú pre dieťa príliš stresujúce a môžu zanechať problémy v schopnosti utvárať uspokojivé vzťahy aj v neskoršom živote i o tom, že Dobre fungujúci otec je požehnaním pre rodinu...

V súčasnosti sa čoraz viac hovorí o tzv. vzťahovej výchove, teda, že by matka mala okamžite reagovať na potreby dieťaťa, nenechať ho plakať, mala by byť empatická. Staršia generácia ale s takýmto prístupom nesúhlasí a mnohé mamy sa stretávajú s obvinením, že takto vychovajú rozmaznané a nezvládnuteľné dieťa. Vraj sú matky otrokom pre svoje deti. Aký je váš názor, naozaj je to tak, že láskou a starostlivosťou môžeme dieťa rozmaznať?

Ak pod rozmaznaným dieťaťom, resp. rozmaznaným správaním dieťaťa chápeme jeho nadmerné dožadovanie sa blízkosti a nadmerné signalizovanie nejakej potreby neprimerane silným plačom, prípadne s prímesou hnevu, tak je to v prvých dvoch rokoch obvykle dôsledkom skúsenosti dieťaťa, že na blízku vzťahovú osobu nebolo vždy spoľahnutie, niekedy reagovala na primeranú signalizáciu, že niečo potrebuje, inokedy akoby dieťa nevnímala a alebo reagovala s prílišnou latenciou, takže v dieťati sa hromadila nepohoda a výsledkom môže byť stratégia dieťaťa dávať najavo svoje potreby silnejšie, dramatickejšie, hlučnejšie, naliehavejšie, prípadne zlostne, aby sa zvýšila pravdepodobnosť, že príde reakcia, súčasťou tejto stratégie dieťaťa môže byť aj prílišné lipnutie na blízkosti a dramatické prežívanie a prejavovanie nepohody (plač a zlosť) aj pri kratučkom odlúčení.

Ak je láska a starostlivosť opatrujúcej osoby v prvých dvoch rokoch života dieťaťa spojená s jej pohotovým vnímaním dieťaťa (matka je duchom prítomná), správnym vyhodnocovaním, "čítaním" signálov dieťaťa (čo mi chce povedať, čo asi potrebuje?), naplnením potreby bez zbytočného odkladu a to spôsobom, ktorý je veku a stupňu zrelosti primeraný, tak **rozmaznanie nehrozí.**

Dieťa si bude v ďalšom štádiu svojho vývoja stále viac rozvíjať svoju autonómnosť ("ja sám!"), skúšať si, čo všetko dokáže, bude skúmať svoje okolie. Ak by rodič v tomto štádiu (obvykle v 2-3 rokoch) zle znášal toto skúmavé správanie a reagoval by na dieťa neprimeraným

Pre zlepšovanie vášho zážitku na našich stránkach používame cookies. OK

Na druhej strane, sú aj mamy, ktoré sú na deťoch doslova závislé, nedokážu sa od nich odpútať. Je aj takýto prístup v poriadku?

Strnulé, ustrašené, úzkostné lipnutie na dieťati je vyčerpávajúce pre matku. Matka pri tom neprežíva dieťa ako radosť, ale ako starosť alebo povinnosť. Pre dieťa je pritom napr. stresujúce, keď matka nereaguje na jeho odvrátenie sa od komunikácie a ešte viac sa vnucuje dieťaťu do pozornosti (možno aby si potvrdzovala, že dieťa ju má rado a je s ňou prepojené? možno nemá spracovanú stratu nejakej blízkej osoby?).

Môže mať detstvo vplyv na náš neskorší život? Je naozaj to, čo prežívame v ranom veku také rozhodujúce?

Tým, že v dospelosti si nedokážeme vedome spomenúť na svoje prvé 3 roky života, tak vo všeobecnosti máme sklon podceňovať formatívny vplyv našich skúseností v ranom detstve na náš ďalší život. Skúsenosti z nášho raného detstva máme ale uložené vo zvláštnom type pamäti (tzv. implicitná a procedurálna pamäť).

Tieto spomienky si nedokážeme privolať vedomým chcením, ale nevedomo významne ovplyvňujú naše motorické správanie v kontakte s druhým človekom (gestá, držanie tela, mimika, svalové napätie), citový život a očakávania vo vzťahoch (v kontakte uvoľnený?, pokojný?, trpezlivý?, zvedavý?, láskavý?, vciťujúci sa do druhého?, pružný?, slobodný?, úzkostný?, napätý?,ohrozený?, hnevlivý?, nedôverčivý?).

Aktivujú sa aj príslušné vegetatívne a endokrinné regulácie. Výskumné pozorovania detí ukazujú, že určitý základný reakčný vzorec tohto správania je ustálený obvykle už koncom prvého roku života a má tendenciu pretrvávať v určitých základných rysoch, ale podľa ďalších vzťahových skúseností sa môže modifikovať priaznivejším alebo menej priaznivým smerom.

Priaznivé zmeny môžu napr. nastať v období puberty, ak má mladistvý šťastie na dobré vzťahy s vrstovníkmi. Aj v neskorších obdobiach môže dôjsť k priaznivým modifikáciám neistých typov vzťahovej väzby, ak má človek šťastie na dobrý dlhodobý partnerský vzťah alebo dostatočne dlhú a dobrú psychoterapiu.

A ako na náš život vplýva prenatálne obdobie a samotný pôrod? Mnohí tento čas vôbec nepovažujú za dôležitý a ani rozhodujúci...

Pre zlepšovanie vášho zážitku na našich stránkach používame cookies. OK

narodení si bude pamätať matkinu vôňu podľa kontaktu s plodovou vodou v maternici, bude mu povedomý matkin hlas, prípadne hudba, ktorú matka počúvala...

Vieme aj o problémových súvislostiach. Napr., že stresový hormón kortizol produkovaný kôrou nadobličiek matky, sa dostáva cez placentu aj do krvného obehu dieťaťa a môže ovplyvňovať receptorové a nastavenie pre reguláciu produkcie tohto hormónu. Nadmerné stresové reakcie tehotnej matky tak môžu zmeniť reaktivitu na stresory u dieťaťa a tá môže pretrvávať aj v ďalšom živote a byť do istej miery zakonzervovaná epigenetickými mechanizmami.

Našťastie zmeny môžu byť vratné. Čo sa týka samotného pôrodu, existuje veľa indícií svedčiacich pre to, že niečo zostáva uložené v nevedomej (implicitnej) pamäti a situačne spontánne alebo pri zmenených stavoch vedomia sa to môže aktivovať. Skúsenosti viacerých hlbinne orientovaných psychoterapeutov svedčia pre oprávnenosť hypotézy, že problematické skúsenosti dieťaťa pri pôrode sa môžu podieľať aj na vzniku a pretrvávaní niektorých psychosomatických syndrómov a životných postojov. A v tejto súvislosti boli popísané aj prípadové štúdie s priaznivým ovplyvnením určitým cieleným psychoterapeutickým postupom.

Väčšina rodín má v súčasnosti jedno, maximálne dve deti, ženy začínajú rodiť až po 30-roku života. Sú oveľa bojazlivejšie a na svoje deti sa vedia až priveľmi upnúť. Svojimi prehnanými nárokmi sa z nich snažia vychovať „superdeti“. Ako takýto prístup vplýva na dieťa a matku?

Prehnané nároky na dieťa sú veľmi zaťažujúce nielen pre dieťa, ale aj pre rodiča a ich vzťah. Prípadne sekundárne aj pre ďalšie okolie. Môže to plodiť veľa nešťastia, zúfalstva, pocitov menejcennosti, niekedy ale aj falošného sebavedomia, prípadne rebélie alebo rezignovanej podrobivosti a straty spontaneity. Tá rôznosť problémového vyústenia súvisí s tým, že bývajú v hre ešte ďalšie faktory a možnosti sekundárneho spracovania takéhoto tlaku.

Ak je teda matka veľmi naviazaná na vlastné dieťa, otec sa dostáva do úzadia. Ako veľmi je otec dôležitý pri výchove detí a celkovo v rodine?

Dobre fungujúci **otec je požehnaním pre rodinu**. V prvých dvoch rokoch dieťaťa pôsobí obvykle hlavne sprostredkovane, cez matku, tým, že je jej oporou, odbremeňuje ju kde to je možné, je pre ňu vnímavý komunikačný partner, ktorý je prajný pre blízky vzťah medzi matkou a dieťaťom. Niektorí otcovia vedia rozvinúť svoje opatrovateľské správanie aj voči takýmto malým deťom, čo môže prispievať k radostnej atmosfére domova.

Pre zlepšovanie vášho zážitku na našich stránkach používame cookies. OK

prirodzenej tendencii k autonómii a hravosti dieťaťa. Dieťaťu je odmenou jeho vlastná kompetencia, že niečo dokázalo zvládnuť a tiež súhlasno-obdivné pohľady rodičov.

Príliš prísni otcovia a ich výchova – často majú pocit, že práve takýmto prístupom si u detí vybudujú rešpekt a úctu, je to naozaj tak?

Príliš **prísni otcovia!** Ak je príliš prísny otec alebo vôbec rodič, lebo niekedy je príliš prísna matka, tak sa to obvykle prejavuje častým napomínaním zvýšeným hlasom, okrikovaním, zakazovaním, vyhrážkami, hrozbami násilia, bolesti, odlúčenia, trestami vo forme obmedzenia pohybu, zákazu hovorenia, spôsobovaním fyzickej bolesti.

Ak ide o dlhodobý a systematický prístup, tak je dieťa obvykle zastrašené, bojí sa svojich spontánnych vnútorných impulzov, nemá sa rado, môže mu v rôznej miere chýbať sebavedomie, sebadôvera a to všetko sa môže kombinovať s tendenciou vzdorovať, rebelovať.

Čo si myslíte o metóde vyplakania. Mnohé mamy v snahe naučiť svoje dieťa na určitý režim, ukladajú svoje dieťa večer čo večer do tmavej izby, aby samé zaspalo a samé sa upokojila fľaškou, alebo cumlíkom. Ako takúto situáciu prežíva dieťa? Naozaj je prospešné nechať ho plakať, nech si zvyká?

Je to podľa môjho názoru hlúpy a **drastický prístup**. Viem, že bol a možno ešte aj je na Slovensku v niektorých kruhoch tradovaný. V Nemecku sa propagoval takýto drsný prístup v príručkách pre rodičov za nacionálneho socializmu. Pri evolúcii človeka sa v priebehu miliónov rokov osvedčilo, aby sa deti báli tmy a samoty. Blízkosť dospelého zvyšovala šance na prežitie v prostredí s rôznymi predátormi a inými rizikami. Od nás dospelých si to vyžaduje rešpekt a pokoru voči takýmto prejavom detskej prirodzenosti, i keď teraz už žijeme v bezpečnom svete.

Pre zlepšovanie vášho zážitku na našich stránkach používame cookies. OK

958
zdieľaní
DISKUSIA / 6



Zdroj: iStockphoto

Mnohé mamy s večerným uspávaním veľmi bojujú a snažia sa to robiť čo najšetrnejšie. Aký postup by ste zvolili vy ako odborník tak, aby bola spokojná matka i dieťa?

Mali by sme rešpektovať, že súčasťou prirodzenej vrodenej výbavy malého dieťaťa je potreba blízkosti, porovnateľnosti vzťahovej osoby, že je v strese pri odlúčení a bojí sa tmy. Toto všetko je dosť výrazne v hre prvé 3 roky. Potom sa táto odkázanosť začína zmierňovať a stále viac narastá schopnosť cítiť sa bezpečne, aj bez tesnej blízkosti rodiča, keď má zvnútornenú skúsenosť, že sa môže spoľahnúť, že nebude opustené.

Z toho všetkého vyplýva, že by sme nemali chcieť od dieťaťa výkony, na ktoré ešte nedozrelo a navykanie na spanie v inej miestnosti by malo byť postupné, šetrné, najprv v našej prítomnosti, potom s opakovanou skúsenosťou, že sme porovnateľní a že v miestnosti nie je absolútna tma.

Je všeobecne známe, že prvý rok, alebo teda prvé tri roky dieťaťa, patria medzi najdôležitejší vo vývoji. Potreba matky je zrejme nevyhnutná, čo ale v prípade, že sa matka musí po pol roku vrátiť späť do práce a umiestniť dieťa do jaslí? Sú jasle tým pravým miestom pre tak malé dieťa? Ako zvláda odlúčenie od matky?

Pre zlepšovanie vášho zážitku na našich stránkach používame cookies. OK

uspokojivé vzťahy aj v neskoršom živote.

Ak sa matka chce alebo musí z nejakých vážnych subjektívnych alebo objektívnych dôvodov venovať práci, štúdiu, spoločenskému životu v tomto ranom období dieťaťa, tak najlepšie urobí, keď zabezpečí opateru dieťaťa osobou, ktorú dieťa pozná z rodinného prostredia.

Môže to byť manžel, stará mama, najatá opatrovateľka, ktorá najprv nejaký čas chodí do rodiny a je tam aj v prítomnosti matky. Optimálne je, keď tá náhradná osoba za matku je konštantná, nedochádza k neustálym zmenám.



Jasle od 2 rokov sú ťažký hriech na psychickom vývoji dieťaťa, hovorí primár...

Aká cesta je pre vývoj dieťaťa tá najvhodnejšia v prípade, že sa matka musí vrátiť do zamestnania?

Zdá sa, že 10 hodín neprítomnosti matky za týždeň pri dobrej náhradnej opatere väčšina detí zvládne bez negatívnych následkov.

Mnoho mám tvrdí, že radšej strávi s dieťaťom hodinu, dve kvalitného času po práci, ako nekvalitného počas bežného dňa, kedy robí iné veci v domácnosti a dieťaťu sa nevenuje na sto percent. Aký je váš názor, naozaj stačí, ak je matka s dieťaťom iba pár hodín denne?

Ak hovoríme o ranom detstve, povedzme do 3 rokov, tak musíme počítať s tým, že vzťah medzi matkou a dieťaťom sa môže vyvinúť zvláštne a je riziko, že vzťahová skúsenosť uložená v pamäťových stopách, ktorá organizuje ďalšie vzťahy s ľuďmi, môže byť suboptimálna. Závisí od ďalších faktorov, napr. od kvality a konštantnosti náhradnej opatrujúcej osoby, aké vzťahové vzorce si dieťa osvojí a bude ich používať aj voči druhým ľudom. Po 3. roku života už plné zamestnanie rodiča nebýva problematické.

Aké problémy môžu v neskoršom veku postihnúť dieťa, ktoré malo v prvých rokoch svojho života narušenú vzťahovú väzbu?

Dôkladnými a rozsiahlymi výskumami sa dali identifikovať tri problematické typy vzťahovej

Pre zlepšovanie vášho zážitku na našich stránkach používame cookies. OK

neistá-ambivalentná

neistá- dezorganizovaná

Prvé dva zmienené typy ešte nepovažujeme za patologické, teda že by už boli prejavom poruchy, ale za adaptácie na špecifické vzťahové správanie matky resp. hlavnej opatrujúcej osoby, napr. na jej chlad, rezervovanosť, malú reaktivitu, chýbajúcu vrelosť, prípadne, v druhom prípade na nestálosť v reakciách matky, ktoré sú niekedy úplne prirodzené a primerané, inokedy chýba odozva alebo má dlhú latenciu, či je inak neprimeraná.

Ale vieme, že aj tieto dve formy neistých vzťahových väzieb sú suboptimálne, a sú rizikovým faktorom pre vznik psychických alebo psychosomatických porúch v neskoršom živote. Ale dezorganizovaná vzťahová väzba sa už dá aj sama o sebe chápať ako porucha, vzniká v dôsledku hrubého, zlého zaobchádzania s dieťaťom, keď je dieťa psychicky alebo fyzicky týrané, sú zanedbávané jeho potreby, prípadne je sexuálne zneužívané.

Dezorganizovanosť je veľkým rizikovým faktorom pre vznik ďalších psychických a psychosomatických porúch v ďalšom živote a predisponuje aj k nezdravému životnému štýlu a suicidalite.

Či a aká zdravotná porucha sa u jedinca s neistou vzťahovou väzbou vyvinie, to závisí ešte od viacerých ďalších faktorov. Aké má človek ďalšie vzťahové skúsenosti, akým životným udalostiam musel ešte čeliť, aké sú jeho genetické dispozície?

S problematikou neistých vzťahových väzieb sa stretávame napr. pri úzkostných poruchách, niektorých formách depresie, pri látkových závislostiach, bolestiach bez organického nálezu, disociatívnych poruchách, poruchách osobnosti.

Ak by ste mali povedať vlastnosti, ktoré by mala mať dobrá matka, ktoré by to boli? Vy sám napríklad veľa hovoríte o veľkej potrebe empatie u matky...

Matka, otec, väčšina ľudí má v sebe biologicky zakotvenú schopnosť opatrovateľsky sa správať, akýsi „opatrovateľský program“ uložený v našom nervovom systéme ako dispozíciu, ktorá je prepojená aj s edokrinnými reguláciami. Významnú rolu tu hrá napr. hormón oxytocín, ktorý používa aj samotný mozog ako neurotransmiter (prenášač impulzov medzi neurónami) alebo neuroregulátor. Nastavuje človeka na vľúdny kontakt a upokojenie z blízkosti. Oxytocín má medzi odborníkmi z rôznych oblastí aj poetické a výstižné označenia ako hormón blízkosti, lásky, pečnosti, vzťahovej väzby, bezpečia

Pre zlepšovanie vášho zážitku na našich stránkach používame cookies. OK

môže prebudiť, ak bol pôrod prirodzený, vaginálny, bez medikamentóznych a inštrumentálnych zásahov, v prajnom, trpezlivom a pokojnom prostredí a hneď po narodení nasledoval bonding, teda neprerušované spojenie matky a dieťaťa kontaktom koža na kožu až minimálne do prvého spontánneho prisatia a nadojčenia.

Vhodné je keď tento blízky kontakt pokračuje. Zodpovedá to vrodenému programu prežívania a správania matky a aj dieťaťa. Ak sa pôrod a bonding neudial týmto prirodzeným spôsobom, aktivácia opatrovateľského programu a zlaďovanie interakcie medzi matkou a dieťaťom môže byť viac či menej sťažená a vyžaduje si to určitý čas a trpezlivosť. Aktivovanie opatrovateľského programu alebo jeho prirodzené intuitívne fungovanie môže mať matka sťažené aj v prípade, ak sama mala zlé skúsenosti s blízkymi vzťahmi vo svojom detstve, ak ešte nespracovala stratu blízkeho človeka, ak prežíva veľké napätie kvôli tomu, že dieťa je nechcené, že nedôveruje otcovi dieťaťa, prípadne ho až nenávidí, že nemôže očakávať oporu vo svojom sociálnom okolí, atď.

Vo Vašej otázke zaznelo spojenie „dobrá matka“. Niekedy vznikajú problémy a nespokojnosti, ak si matka vezme do hlavy, že chce byť veľmi dobrá, vynikajúca matka, supermatka. Môže to viesť k tomu, že je matka menej prirodzená, menej spontánna a intuitívna a viacej napätá a môže mať sklon pridŕžať sa určitých schém.

Jeden britský pediater správne zdôrazňoval, že matka nemusí byť dokonalá, stačí keď je dostatočne dobrá matka. To znamená, že môže robiť chyby alebo že nie vždy dokáže byť empatická, duševne prítomná, správne čítať signály od dieťaťa a primerane, bez zbytočného odkladu na ne reagovať. Môže sa to napr. stávať, keď ju bolí zub, má chrípku, je rozladená, lebo manžel máva vypité, keď prichádza z práce, esemeskuje si s nejakou kolegyňou...A potom byť dostatočne dobrá môže byť na prechodnú dobu náročné a niekedy aj dlhodobo náročné, až nemožné.

Aké správanie sa dá u matky považovať za nevhodné, teda také, ktoré by mohlo v neskoršom veku zanechať na dieťati nejaké stopy?

Najškodlivejšie sú rôzne formy psychického a telesného týrania, teda spôsobovanie desu, bezmocnosti, zúfalstva, bolesti. To sa môže prelínať so zanedbávaním starostlivosti o napĺňanie potrieb dieťaťa, čo sa týka napr. hladu, smädu, tepelnej pohody, kontaktu.

Mnohí aj odborníci vyčítajú dnešným mamám, že to so starostlivosťou a prístupom k výchove až preháňajú. Odporúčajú ženám aby sa doslova „nezbláznili“ z materstva. Čo

Pre zlepšovanie vášho zážitku na našich stránkach používame cookies. OK

predstavu byť „dokonalou matkou“? Ide o snahu drezúrou vnútiť dieťaťu spôsobilosti, na ktoré ešte dieťa nedozrelo ?

Každá z týchto foriem preháňania môže mať iné motivačné zdroje. Na druhej strane nemôžeme tieto problémy generalizovať akoby sa týkali celej dnešnej generácie mamičiek. Štatisticky môžeme očakávať, že asi polovica dnešných mamičiek zvláda svoje materstvo ako dostatočne dobré matky.

U druhej polovice môžeme očakávať, že nie je pre ne jednoduché rozvinúť kvality dostatočne dobrej matky, napr. preto, že si nesú so sebou problematiku neistých foriem vzťahového prežívania a správania. Alebo im aktuálne sťažuje zvládanie materstva napr. úzkostná alebo depresívna porucha. Pomôcť môže trpezlivé vedenie, diagnostika, poradenstvo, prípadne psychoterapia, alebo v odôvodnených prípadoch aj psychofarmakoterapia.



Pedagóg Marek Herman: Otec by mal deťom ukázať, že je oporou pre ich mamu

958 zdieľaní

Ohodnoťte článok:

DISKUSIA / 6 UPOZORNENIA

Dnes 06:10 | Zdroj: Najmama.sk | Foto: ilustračné, archív

ČÍTAJTE VIAC O TÉME: ROZHOVORY

PODOBNÉ ČLÁNKY

Smegma u dievčat: Čo to je a kedy môže spôsobiť zdravotný problém, vysvetľuje lekárka

Nehrešte deti pre známky: Zdravý trojkár sa uplatní lepšie ako vystresovaný jednotkár

Andrea Šprochová: Nepýtajte sa párov kedy už budú mať deti, komukoľvek môžete ublížiť

Pre zlepšovanie vášho zážitku na našich stránkach používame cookies. OK