

KDO JE ODOLNÝ, JE I STABILNÍ

S psycholožkou Pavlou Kouckou o změnách mozku v období dospívání, o rozvoji odolnosti a o tom, proč místo zobání růžových pilulek máme bolesti naslouchat.

JAROSLAV PETŘÍK – AUSTRALAN, JAKUB ŠKRABÁLEK – ŠKRABKA



Odborné publikace uvádějí, že v určité fázi vývoje dítěte ztrácejí rodiče autoritu a přestávají být příkladem, dítě si hledá vzory jinde. Může se jím stát třeba skautský vedoucí? A kdy se to vlastně děje?

Skautský vedoucí být vzorem určitě může a je to dobrá varianta. Může se tak stát i u nejmladších skautíků, i když v té době je to spíš doplněk k rodičovské autoritě. Potřeba alternativního vzoru nastává později. Z neurologických studií o změnách v mozku vypíchnu jednu, která vyšla před třemi lety v Journal of Neuroscience. Vědci v ní zkoumali reakci mozku na různé hlasy. Malé děti zcela očekávatelně preferují hlas maminky. Mozek na něj reaguje nejvíce, obzvláště v oblasti nucleus accumbens, tedy v centru odměny, prožívání potěšení. Ve třinácti až čtrnácti letech nastává dramatická změna: hlas matky děti nezajímá. Trochu to přeháním, ale odezva se výrazně sníží a dítě najednou preferuje cizí hlasy.

„Dřív děti přirozeně byly mnohem víc venku. Dnes, kdy o to téměř kompletně přicházejí, začíná věda zkoumat, co všechno jim to přináší.“

Je tato věková hranice odlišná pro různá pohlaví?

Ve zmiňované studii se rozdíl neprokázal. Nicméně etnologické studie ukazují, že u přírodních národů hrají zejména u dospívajících chlapců častěji roli lidé mimo rodinu. V některých kulturách během zkoušek dospělosti jinoch často ani nesmí promluvit se svou matkou. Jeho výchovu si nepřebere ani otec, ale muži z kmene. Může to trvat třeba i dva nebo tři roky, teprve pak může opět mluvit s matkou, ale už na jiné úrovni.

Děvčata procházejí pubertou o něco dříve, což je důsledkem hormonálních změn, které začínají v mozku. Ten pak působí na pohlavní orgány, a ty zpětně



Foto: Jan Majer

ovlivňují mozek. Než se změní tělo, chvíli to trvá, pubertální reakce tak můžeme vnímat dříve, kdy nás to překvapí, třeba už v deseti, jedenácti letech.

Musíme se tedy naučit počítat s tím, že dítě v pubertě mě zkrátka nebude mít rádo?

Psychoanalytici s nadsázkou říkají, že úkolem rodiče pubertálního dítěte je nechat se nenávidět. V tomto období dítě opravdu potřebuje dospělého shodit z pedestalu, vymezovat se, a i trochu zkoušet, co rodič vydrží. Pro rodiče je samozřejmě těžké to unést, k vývoji to ale patří. Nemusím snést vše, vyžadují slušné a respektující chování. Ale povznesu se, když dítě použije slovo, které mi nepřísluší. Upozorním ho, že něco není v pořádku, ale dál ho nechám jednat samostatně.

Je dobré dítěti dávat zodpovědnost a více volnosti s určitým rizikem, že si někde nabije ústa a nemám šanci tomu zabránit. Urputně chráněné dítě se však může úplně utrhnout a riskovat mnohem nebezpečněji. To jsou ty hodné holky, co chodí spát v osm večer i během dospívání, pak ale tajně vylézají oknem a jdou na diskotéku. Taková dívka ale nemůže v noci zavolat rodičům, když se dostane do průšvihů. Protože ví, že by způsobila hroznou scénu a už by se ven vůbec nedostala. Je proto rozumnější říct například: „Nelíbí se mi to, ale běž, o půlnoci doma a žádný alkohol.“

Chlapcům a dívkám v pubertálním věku tedy může skauting nabídnout pozitivní dospělé vzory či zdravou partu vrstevníků. Co dalšího může poskytnout k rozvoji jejich odolnosti?

Například kontakt s venkovním prostředím a pohyb v přírodě, včetně základních dovedností k přežití v přírodě. Dovednost týmové spolupráce, důraz na hodnoty jako odolnost, odvaha, houževnatost. Velmi cenné jsou bobříky: hladu, mlčení, síly, odvahy... Tyto výzvy umožňují prožít hrdosti, což je cenná vnitřní odměna pro toho, kdo vyjde ze své zóny komfortu a projde něčím obtížným. Není to pýcha.



Foto: archiv P. Koucké

Dřív byly děti přirozeně mnohem víc venku. Dnes, kdy o to téměř kompletně přicházejí, začíná věda zkoumat, co všechno jim to přináší. Ukazuje se, že obyčejné bytí venku s partou velmi posilovalo motorickou odolnost dětí: pořád někde běhaly, skákaly či lezly po stromech. Také sociální dovednosti. Dohodnout se v partě, co budeme dělat, aby s tím všichni byli spokojení, není jednoduché. A pak přicházely interakce part mezi sebou. Nedávno mi povídala jedna klientka, jak měli partu základáků, na hřišti s nimi chodili ještě zvláštníci a museli se nějak porovnat. To je obrovská škola života.

Co pro vás znamená odolnost?

Často mluvíme spíše o resilienci z latinského *resilire*, což je fyzikální schopnost materiálu pružně se deformovat nebo odskočit. Podobně jako hopík. Také to hodně souvisí s termínem psychická stabilita, protože kdo je stabilní, je i odolný. Podobně jako kulička v důlku, kterou když vychýlíte, vrátí se zpět. Když tu kuličku umístíte na kopeček, stačí jen lehce ťuknout a odkutálí se daleko.

Z čistě psychologického hlediska se někdy říká, že odolnost je schopnost překonávat krize. V běžném životě však nemusí jít jen o krize, ale o schopnost snášet zátěž a stres. Co je pro jednoho výzva, může být pro druhého šílený stres. Třeba písemka nebo úkol vylézt na strom. Dovednost přistoupit k tomu aktivně jako k výzvě, nikoliv před tím ze strachu utéct, to je pro mě odolnost.

Psychická odolnost souvisí s odolností fyzickou: V silném těle silný duch. Když se o své tělo dokážu opřít, získávám i psychickou stabilitu. Svým způsobem je odolnost jedna. Když se budu otužovat, vím, že to je těžké, musím to udýchat a překonat, ale když to vydržím, unesu pak i jiné nepříjemnosti. Emoce jsou fyzický děj a snášet nepříjemné emoce je podobné jako snášet fyzické nepohodlí – zátěž, hlad nebo zimu.

Podle jedné studie lidé, kteří se otužovali, byli schopni snést pálivější čili papričku a naopak. Jak se do odolnosti promítá bolest?

Jsou různé druhy bolesti. Některé se vyplatí poslouchat, protože nám něco říkají. Když nás bolí záda a dáme

tomu patřičnou pozornost, můžeme odhalit špatné pohybové návyky nebo nevhodnou židli. Proto se zlobím na reklamy na prášky proti bolesti a podprahové sdělení „bolí – prášek – úleva a krása.“ Je to jako reklama na drogy.

Samozřejmě je dobré bolest umět i snášet. Tady pomůže zase třeba hrdost. Rozbiju si koleno, musí se to vyčistit kartáčkem a desinfekce pálí, ale když to snesu a okolí mi dá najevo uznání, vyrostu a budu mít sílu podobné situace zvládnout i v budoucnu.

V tradičních kulturách je bolest často součástí iniciačního rituálu. U skautů máme zkoušku Tří orlích per, která je v některých oddílech také spojena s rituálem bolesti. Je to dobré a přijatelné i v dnešní době?

Má to svůj význam. Zažít na určitou dobu bezpečnou bolest, která člověku neublíží, je vhodné. Společnost to samozřejmě může vidět jinak.

„Třeba otužování může být snadnou a zaručenou cestou, jak rozsvítit svůj den a současně posilovat imunitu.“

Jak to souvisí s dnešním rozmachem případů sebepoškozování?

Všichni známe citát *cogito ergo sum*, ale evolučně a ontogeneticky je primární *sentio ergo sum* – cítím, vnímám, proto jsem. Ale vnímání svého těla a fyzického světa je dnes upozaděno. Světem dnešních dětí se stávají obrazovky a chybí jim kontakt s vlastním tělem. Sebeпошкоzování sice není vhodný kontakt s vlastním tělem, ale je to kontakt. Je to i únik, protože psychická i fyzická bolest jsou v jednom mozkovém centru. Fyzická bolest zároveň vylučuje endorfiny, abychom ji lépe zvládali. Proto nahrazení psychické bolesti tou fyzickou může poskytnout uvolnění.

Můžeme něco udělat pro prevenci?

Je dobré děti edukovat, mluvit o tom, že sebepoškozování je, ale není to dobrý způsob. Nabídnout jim, že za námi mohou přijít, kdyby někdy pocítily touhu to zkusit



Foto: archiv P. Koucké

či to třeba již zkusily. Můžeme je upozornit, že jizvy zůstávají a jednou toho mohou litovat. Navíc jde o návykové chování. Nejvíce ale pomáhá pěstovat lásku k sobě samým a svému tělu. Máme jen jedno a vyplácí se o ně pečovat, máme ho na celý život. Když se o sebepoškozování dozvíme, můžeme vyjádřit lítost: „Vždyť ty máš tak hezké tělo, zdravé, mladé, krásné. Neublížuj si.“ Mělo by být přirozené, že své tělo máme rádi.

Ale u dospívajících to často bývá naopak, ne?

Myslím si, že nespokojenost s vlastním tělem je výsledkem společenského tlaku a všudypřítomného perfekcionismu. Tělo je především funkční nástroj a já můžu být hrdá na to, že umím házet, běhat nebo třeba šplhat. Může pomoci rozvoj motorických dovedností, ale i péče o vlastní tělo.

Tělu můžeme vyjádřit i vděk. Na konci náročné výpravy mohou poděkovat nohám, že mě donesly těch 15 nebo 30 kilometrů.

Emoce vděčnosti je krásná, podobně jako hrdost. Čím více zažíváme vděčnost, tím jsme v životě šťastnější. Nejde o to, kdo je bohatší nebo má více lajků a srdíček na všech možných sociálních sítích. Jde o to, kdo dokáže ocenit hodnotu toho, co má, co zažil. Prožívání vděčnosti vyplavuje dopamin a serotonin, které jsou velmi důležité pro to, abychom se cítili dobře.

➔ Nezkrácenou verzi rozhovoru najdete na blogu Skautského světa (<https://skautsky-svet.blogspot.com/>)

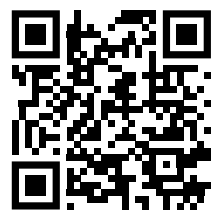




Foto: archiv P. Koucké

Dovedla byste ze své praxe identifikovat, na kterou z mnoha dimenzí odolnosti bychom se měli zaměřit prioritně?

Třeba otužování může být snadnou a zaručenou cestou, jak zvyšovat svou odolnost, posilovat imunitu a navíc rozsvítit svůj den. Psychickou odolnost nepěstujeme nějakým přímým tréninkem, ale spíše mimochodem. Krize si neordinujeme záměrně. Když už ale přijdou, můžeme se snažit jimi projít, nebát se a brát je jako výzvu, opřít se o své okolí.

„Čím více zažíváme vděčnost, tím jsme v životě šťastnější.“

Lze říci, že co ustojíme, to nás posílí. Nemám však ráda rčení „Co tě nezabije, to tě posílí“, protože pokud krize překročí naši kapacitu a my se z toho zhroutíme, má to opačný efekt a psychická odolnost enormně klesá. Jako rodiče bychom na dítě měli nechat dopadat těžkosti života, ale pouze v míře, kterou zvládne unést. Když cítíme, že toho je moc, měli bychom být schopní a ochotní to zmírnit. Chce to velkou intuici. Někdy je potřeba být na sebe či dítě tvrdá a říct si: „Něco jsi slíbila, tak se kousni a dodělej to.“ A jindy je na místě naopak vlídnost.

Jak ve skautu hledat tu správnou úroveň výzev?

Může být těžké nalézt tu správnou výzvu pro každého, když je dětí hodně a každé má jiné schopnosti a dovednosti. Je třeba usilovat o to, aby se dítě srovnávalo samo se sebou. „Sice jsi to nezvládl až do konce, ale loni jsi skončil úplně na začátku. Je vidět, že ses zlepšil.“

Současně je však přirozené srovnávat se s ostatními. Když se ucházím o práci, musím být lepší než ostatní, ne pouze překonat nějakou baseline. Jsou lidé, kteří se vůbec nesrovnávají s ostatními, pak jsou lidé, kteří nedělají prakticky nic jiného. A mezi těmi jsou ještě lidé, kteří to zvládají a díky konkurenci prospívají, a pak jsou ti, kteří se z toho hrouť.

To říkáte zcela správně. Na tom je hezky vidět, jak problematické jsou ty extrémy. Je přirozené se koukat, jak to mají ostatní a kde si stojím, ale nehroutit se z toho, že nejsem nejlepší. Pro děti je dobré, když si uvědomují své silné i slabé stránky. Pro jejich sebevědomí je důležité vědět, že jsou v něčem dobré. Nemusí být dobré a nejlepší ve všem, aby mohly mít dobrý pocit samy ze sebe. To je úkolem rodiče, ale mohou v tom pomoci i táboroví vedoucí.

Možná je to pro ně i snazší, než pro rodiče. V družině nebo šestce má každý svoji roli a může v něčem vynikat. Někdo může být dobrý mapař, jiný hlídá, jestli jsme nenechali kotlík na tábořišti, a ještě jiný může rozdělovat úkoly. A je jedno, jestli to dítě nezapomene na kotlíky, nebo je nejrychlejší v běhu. Ale musí mít svoje místo a být oceněné tou skupinou za to, že to dělá dobře.

Pavla Koucká je psycholožka a psychoterapeutka. Ve své praxi se zaměřuje na zrání osobnosti, pracuje s dospělými lidmi, často rodiči. Je autorkou knihy *Odolné dítě* (Portál, 2021), která je plná konkrétních námětů k rozvoji odolnosti u dětí především pro rodiče. Řada z nich je však použitelná i ve skautských oddílech. Více informací o Pavle, včetně řady rozhovorů a článků, najdete na webu skupinyprorodice.cz.