

Neurověda pro rodiče





Erasmus+ KA2 Psychologická odolnost pro rodiče/číslo: 2020-1-PL01-KA204-081824

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



OBSAH

Úvod	2
Neurověda a rodičovství	3
Láska versus sebeobrana	4
Co je to rodičovské vyhoření?	6
Edukace našeho systému péče	8
Dechové cvičení	8
Dotyk	10
Bibliografie	13

Podpora Evropské komise při vydání této publikace nepředstavuje schválení jejího obsahu, který odráží pouze názory autorů, a Komise nenesे odpovědnost za jakékoli použití informací v ní obsažených.



Úvod

Vážení rodiče,

V této části jsme se zaměřili na "neurovědu" a pokusili se popsat problematiku rodičovství z neurochemického pohledu. Neurověda studuje motivaci rodičů nabídnout svým potomkům "péči" a s tím spojenou radost, tedy procesy, které mají silný biologický základ a vznikají v našem mozku. Neurověda nám může pomoci porozumět mechanismům, které přirozený proces rodičovství brzdí tím, že vyvolávají agresivní nebo vyhýbavé chování. Cílem je najít způsoby, kterými tyto nežádoucí mechanismy odstranit či jim předejít prevencí a znovu získat motivaci a potěšení z péče.

V této kapitole se budeme zabývat také stresem a rodičovským vyhořením, syndromem, který postihuje mnoho rodičů a má krátkodobé i dlouhodobé negativní důsledky.

Nakonec navrhujeme několik cvičení, která rodičům umožní na prožitkové úrovni pochopit, jak funguje jejich tělo a mozek.



Neurověda a rodičovství

Rodičovská láska vzniká ve zvláštním systému v mozku, který se nazývá "systém péče". Systém péče se podle časové osy evoluce vyvinul poměrně nedávno. U savců se odhaduje jeho rozvoj někdy před 200-145 miliony let. Tento systém má řadu nových struktur a disponuje odlišným chemickým složením než mozek plazů: mozkovými centry jako cingulum, insula a orbitální kůra prochází chemické látky, jako je oxytocin, vazopresin a prolaktin. Tyto struktury jsou základem péče, pozornosti, empatie a potěšení, psychologickými koncepty, které jsou spojeny s rodičovskou péčí. Mají také co do činění se schopností savců navazovat vzájemné vztahy a vazby: savci mají rádi fyzický kontakt, blízkost, pohlázení a trpí, když od nich blízcí vzdálí. Naproti tomu plazi tento druh vazby na druhého neprojevují, jsou více samotářští a jejich mozek nespouští příjemné pocity při pohlázení.

Proto je rodičovství a s ním spojená láska výsledkem neurochemických procesů v mozku a fyziologických procesů v těle. Tyto dva systémy spolu vzájemně komunikují, zejména skrz srdce, plíce a střeva. Vztah mezi myslí a tělem nám umožňuje "cítit" lásku, být jí hluboce zasaženi a podle toho jednat. Rodičovská láska tak díky tomuto systému propojení mysli a těla není jen "myšlenkou" nebo abstraktním pocitem, ale stává se prožitkem, který zahrnuje celou naši existenci, tělo i mysl. Toto spojení mysli a těla závisí na bloudivém nervu, který spojuje mozkový kmen se všemi vnitřními orgány. Bloudivý nerv je jedním z dvanácti hlavových nervů, který prostupuje do těla z prodloužené míchy. Ovládá parasympatický systém, který reguluje naše fyziologické reakce. Spodní části bloudivého nervu se napojují na střeva a podílejí se na základních relaxačních procesech, trávicích procesech a mechanismech zmrazení/imobilizace v reakci na nebezpečí. Horní části bloudivého nervu spojují srdce a plíce s mozkiem a u savců se vyvinuly teprve nedávno. Tato část podporuje sociální interakce a umožňuje z neuronálního hlediska hluboké spojení s ostatními lidmi, místo aby na ně útočila nebo se jim bránila. Zdravé a láskyplné rodičovství úzce souvisí s tím, jak regulujeme a využíváme tuto nejnovější část parasympatického systému.

Láska versus sebeobrana

Vztah mezi rodičem a dítětem může být příjemný, hluboký, naplňující, ale někdy může vyvolat pocit, že se potřebujeme bránit něčemu, co nás ohrožuje nebo je nám nepříjemné. Bránit se můžeme agresí či vyhýbáním, styly chování, které jdou opačným směrem než chování motivované vytvářením zdravého vztahu "rodič-dítě".

Špatné zvládnání stresu nebo chronický stres aktivuje v našem mozku zvláštní systém, který pochází od našich plazích předků, a to systém obrany proti hrozbám. Tento systém, zprostředkovaný hormonem kortizolem, je základem pocitů, jako je hněv a strach, a zaměřuje naši pozornost na signály (skutečného nebo potenciálního) nebezpečí, čímž potlačuje naši schopnost perspektivy a zkresluje způsob, jakým hodnotíme podněty.

Rodič začíná reagovat nepřiměřeně, zejména na neverbální signály dítěte, jako pohled, výraz obličeje a tón hlasu, což jsou automatické projevy chování, které dítě nemůže vědomě ovládat. Obranný systém proti hrozbám nás také činí nelogickými, vyvolává chyby (kognitivní zkreslení) v myšlení, jako například černobílé vidění (vidíme, že je něco jen dobré nebo jen špatné) a vede nás k znehodnocování a k přílišnému zobecňování. Výsledný styl chování je potom vyhýbavý nebo agresivní, založený na krátkodobé obraně sebe sama.

Při pocitu ohrožení je potlačen systém péče a aktivován systém obrany, a to potlačením aktivity prefrontálních oblastí mozku, které jsou základem sebeuvědomění, schopnosti sebekontroly a naladění na pocity a potřeby druhých. Když se rodič chová obranně/útočně, dítě reaguje také zapnutím svého Obranného systému. Tím se mezi nimi spustí smyčka vzájemného útoku/obran, která zablokuje vztah a přesune motivaci k touze po kontrole (sebe i druhých) namísto otevřenosti, sdílení a propojení. Jak říká Siegel, dochází k posunu od interakce založené na "my" k interakci založené na "ty".



Mezi příčiny potlačení systému péče patří:

- Úzkost a deprese;
- Zkušenosti se stresovými situacemi, jako je péče o dítě s poruchami chování nebo zdravotními problémy;
- Chudoba, sociální izolace, příliš mnoho práce nebo žádná práce;
- Neorganizovanost rodiny;
- Extrémní vlastnosti rodičů, jako je perfekcionismus



Co je to rodičovské vyhoření?

Ve studiích zabývajících se tématem rodičovského vyhoření bylo pozorováno potlačení systému péče u rodičů.

Rodičovské vyhoření je definováno jako intenzivní stav únavy v souvislosti s rodičovskou rolí, kdy se rodič citově odpoutává od svých dětí a pochybuje o své schopnosti být dobrým rodičem.

Rodiče trpící rodičovským vyhořením se cítí emocionálně vyčerpaní kvůli své náročné roli a pomalu, ale postupně se citově vzdalují svým dětem: stále méně se zapojují do vztahu se svými dětmi a interakce se omezují na funkční/instrumentální aspekty na úkor emocionálních. V důsledku toho se přestávají cítit jako dobří rodiče a ztrácejí radost z toho, že jsou se svými dětmi.

Jedna z matek, Liza, v rozhovoru uvedla: "*Doma jsem měla nepořádek, nemohla jsem nic dělat. Všechno byl chaos. Nebavilo mě být se synem, chtěla jsem, aby byl jenom v klidu. Nikdy jsem si s ním nesedla, abychom si něco hezkého sdělili, jen jsem ho kontrolovala.*"

Podle odhadů prevalence **trpí v současné době nejméně 3,5 milionu amerických rodičů rodičovským vyhořením**, které nelze zaměňovat s běžným stresem, chronickou dlouhodobou a zdrcující reakcí na stres obecně, a to nejen v souvislosti s "rodičovskou rolí".

Vědci zjistili, že rodiče jsou nejvíce ohroženi, když:

- se snaží být dokonalými rodiči. Elizabeth nám řekla: "*Není pochyb o tom, že jsem hyperperfekcionista. Chtěla jsem být dokonalou mámou, která se nikdy nezlobí, která pozorně naslouchá svému dítěti a je vždy benevolentní.*"
- jsou neurotičtí nebo nemají dostatečné schopnosti zvládat emoce a stres.
- chybí jim emocionální nebo praktická podpora ze strany vlastních rodičů nebo jejich sociálních vazeb obecně.



- jsou nedůslední v uplatňování výchovných postupů
- mají děti se speciálními potřebami, které významně ovlivňují celkový život rodiny.
- pracují na částečný úvazek nebo jsou rodiči v domácnosti.

Rozsah důsledků rodičovského vyhoření není dosud důkladně prozkoumán. Průřezové studie naznačují, že rodičovské vyhoření zahrnuje depresivní příznaky, závislostní chování, poruchy spánku a konflikty v páru. V některých případech byly navíc jako důsledky těžkého rodičovského vyhoření uváděny myšlenky na útěk nebo sebevraždu, opuštění dítěte a rodičovské násilí.



Edukace našeho systému péče

Rodiče, a to i ti, kteří mají utlumený systém péče, mohou zlepšit a vědomě kultivovat svou schopnost zůstat ve spojení se svými dětmi. To jim pomůže lépe regulovat své vnitřní procesy související s aktivací systému obrany proti ohrožení.

Existuje mnoho praktik, které mohou rodiče využít ke snížení stresu a podpoře aktivace systému péče, jako je meditace, jóga, thaj-či, mindfulness, čchi-kung atd., které také najdete v této příručce. Výše uvedené praktiky se osvědčily jako účinné způsoby, jak posílit systém péče a umět lépe regulovat systém obrany proti ohrožení.

Existují také další techniky, s nimiž mohou rodiče experimentovat, aby se naučili, jak posílit a regulovat prospěšnou činnost bloudivého nervu. Tyto techniky mohou být zpočátku trochu obtížné nebo nepříjemné, ale chce to čas a trpělivost. Pokud se zpočátku zdají být náročné, je to často znamení, že tento systém skutečně potřebujeme posílit. Pokud se stanou extrémně náročnými, pak vám doporučujeme vyhledat vedení a podporu odborníka.

Níže najdete náš seznam návrhů.

Dechové cvičení

Dechový rytmus přímo i nepřímo ovlivňuje centrální nervový systém. Zejména pomalejší dýchání vede k parasympatické dominanci, tedy ke zklidnění prostřednictvím rozsáhlé hyperpolarizace a inhibice buněk amygdaly a thalamu (center emocí). To se měří ukazatelem zvaným variabilita srdeční frekvence, což je fyziologický fenomén kolísání časového intervalu mezi po sobě jdoucími údery srdce v milisekundách.

Normální, zdravé srdce nebije rovnoměrně jako metronom, ale při pohledu na milisekundy mezi jednotlivými údery je patrné neustálé kolísání. Různé studie uvádějí, že čím větší je tento rozdíl (a tedy čím vyšší je tento index), tím méně stresu nebo příznaků psychické nepohody



jedinci hlásí. Vědci také zjistili, že tento index lze upravit tréninkem dýchání, věnováním pozornosti výdechové fázi a jejím postupným prodlužováním.

Nyní vás vyzýváme, abyste si toto cvičení vyzkoušeli.

Pohodlně se posaďte s nohama rovně na zemi a rovnými zády. Zavřete oči a začněte toto cvičení tím, že zaměříte svou pozornost na dýchání, věnujte několik minut tomu, abyste dýchání trochu zpomalili.

Nyní si najděte pohodlnou polohu, ve které se můžete opřít oběma nohama o podlahu a nechat záda narovnaná, ale plně uvolněná. Ujistěte se, že se cítíte pohodlně, ale stabilně, a pokud je to možné, zavřete oči.

Začněte se soustředit na dech a jeho proudění, nadechněte se a vydechněte.

Pozorujte svůj dech, aniž byste se snažili cokoli měnit nebo korigovat, ale prostě buďte přítomni a pozorujte proces dýchání.

Se zvědavostí naslouchejte, jak Váš dech klesá do břicha, a věnujte pozornost břichu a hrudníku, které se zvedají a klesají. Vnímejte, jak se vzduch dostává na dno plic.

Při výdechu si všimněte, že břicho mírně klesá nebo se stahuje, při každém nádechu vnímejte pohyb svalů pod žebrovým košem.

Pozorujte, jak břicho stoupá a klesá, a nechávejte dech, aby našel svůj přirozený rytmus a průběh.

S každým nádechem věnujte pozornost svému tělu a s každým výdechem vnímejte, jak se celé Vaše tělo uvolňuje.

Nyní prodlužte výdech a nechte dech přejít do pomalejšího a klidnějšího rytmu. Nadechněte se a napočítejte do tří, zkuste vydržet a na chvíli se zastavit, pak vydechněte na další tři sekundy a vydržte o něco déle. Pokud to dokážete, můžete tento rytmus prodloužit na čtyři vteřiny při každém nádechu a výdechu a pak dosáhnout pěti vteřin.

Udržujte tento jemný rytmus a používejte ho jako vodítko a kotvu. Kdykoli se Vaše mysl upne k jiným myšlenkám, obrazům nebo rozptýlení, můžete si jemně připomenout, že taková je přirozenost naší mysli; ihned po posledním nádechu vraťte pozornost zpět ke zklidňujícímu rytmu dechu.

Udržujte pozornost na tomto pomalém a klidném rytmu dechu, vnímejte každý nádech, jak opouští tělo plícemi, všimněte si břicha, které se zvedá a klesá, a uvolňujte vzduch při výdechu.

Po několika minutách nácviku tohoto typu dýchání v klidném a pomalém tempu vydechněte a nechte toto cvičení odeznít, vraťte svou pozornost zpět do okolí, otevřete oči a vraťte se do přítomného okamžiku.

Dotyk

Fyzický dotyk je pro člověka a ostatní primáty primární potřebou, která souvisí se sociální vazbou a pocitem bezpečí. Zdá se, že dotyk je důležitý zejména pro prožívání intimity a projevování lásky a sympatií. Akt dotyku hraje ve vztahu rodič-dítě zásadní roli: vyjadřuje náklonnost, péči, přítomnost a je schopen sdělovat různé emoce, jako je hněv, něha, radost, strach.

Doteky definované jako pozitivní pro fyzický a psychický vývoj dítěte byly popsány jako poplácávání, hlazení, držení za ruce, lechtání, objímání, líbání, hlazení a fyzické vedení dítěte. Pozitivní doteky v dětství jsou spojeny s nižší mírou deprese a vyšší spokojeností ve vztazích v období dospívání a rané dospělosti.

Lidé se liší v náchylnosti k tomu, aby se jich někdo dotýkal a aby se dotýkali druhých. Tato predispozice se vyvíjí v průběhu celého života a je ovlivněna ranými zkušenostmi s dotyky v rodině. Podle teorie attachmentu předpovídají rané vzorce dotykového chování, například povaha a míra dotyků mezi rodiči a jejich dítětem, pozdější tendence dítěte vyhledávat nebo se vyhýbat dotykům lidí mimo rodinu.

Fyzický dotek je spojen s mnoha fyziologickými účinky, jako je nižší krevní tlak, nižší srdeční frekvence a vyšší hladina oxytocinu (tzv. hormonu lásky), což dokonce souvisí s nižší úrovní zánětlivosti. Reakce na doteky prochází specializovanými obvody, které začínají na úrovni kůže, přičemž na lehký dotek pohlazení reagují aferentní (přívodní) vlákna nervové soustavy, která jsou následně zpracovávána v oblastech mozkové kůry souvisejících s náklonností, jako je insula a orbitofrontální kůra. Připomeňme, že tyto oblasti jsou součástí okruhu péče, který je základem rodičovské lásky. Kromě toho masírování a hlazení zvyšuje aktivitu parasympatického systému.

Dotek může být důležitým nástrojem pro snížení stresu rodičů a zlepšení jejich vztahu s dětmi. Pro rodiče je důležité, aby zažívali pečující a láskyplné doteky a aby jejich prostřednictvím komunikovali a rozpoznávali lásku a sympatie.

Chcete-li si vychutnat uklidňující účinek doteku, vyzkoušejte toto jednoduché cvičení.

Posaďte se do pohodlné polohy s rovnými zády a chodidly položenými na zemi. Po zavření očí zaměřte pozornost na svůj dech a na minutu nebo dvě zpomalte dýchání.

Pak se zaměřte na ruce. Pozorujte všechny pocity, které vycházejí z prstů, dlaní a hřbetu rukou. Udělejte každým prstem několik nenápadných pohybů, a všímejte si pocitů, které z těchto drobných pohybů vznikají. Přemýšlejte o všech různých věcech, které se vaše ruce naučily dělat: jaký by byl váš život bez vašich rukou? Poté, co se zamyslíte nad jejich významnou rolí ve vašem každodenním životě, zkuste svým rukám projevit uznání, představte si, že jim šeptáte "děkuji".

Nyní zvedněte jednu ruku a jemně si ji položte na hrudník.

Vnímejte pohyb dechu, rytmické stoupání a klesání hrudníku. Možná rukou cítíte i tlukot srdce. Pozorujte, jaké to je cítit tento kontakt, tento jemný a delikátní pocit vlastního doteku.

Nyní si rukou jemně pohladte obličej a konečky prstů prozkoumejte svou pleť a rysy. Jemně se zbavte nutkání zabývat se nedokonalostmi a snažte se být jen zvědaví a zkoumat každou část a pocit, jako byste ji cítili poprvé. Pak změňte záměr svého doteku a ze zkoumavého doteku



jej nechte stát se dotekem pečujícím. Pokud chcete, změňte tlak, rychlost a intenzitu doteku: představte si, že s upřímnou láskou hladíte své čelo, tváře a bradu.

Nyní si položte ruce na kolena a přeneste pozornost na zbytek těla. Všimněte si, ve které části těla cítíte napětí, tíhu nebo bolest. Poté položte ruku na tuto část těla se záměrem nabídnout péči a porozumění. Nechte tam ruku spočívat a vstřebávejte bolest nebo nepříjemné pocity. Dovolte své ruce, aby se postarala o tu část těla, která trpí.

Nakonec si opět položte ruku na nohu, na chvíli se soustředte na svůj dech a poté se nadechněte a otevřete oči.



Bibliografie

Casetta, L., Rizzi, L., Passarelli, M., Arcara, G., & Perrella, R. (2020). Italian Validation of the Touch Avoidance Measure and the Touch Avoidance Questionnaire. *Frontiers in psychology, 11*, 1673.

Field, T. (2014). *Touch*. MIT press.

Hertenstein, M. J., Holmes, R., McCullough, M., and Keltner, D. (2009). The communication of emotion via touch. *Emotion 9*, 566–573. doi: 10.1037/a0016108

Hubert, S., & Aujoulat, I. (2018). Parental burnout: When exhausted mothers open up. *Frontiers in psychology, 9*, 1021.

Hughes, D. A., & Baylin, J. (2012). *Brain-based parenting: The neuroscience of caregiving for healthy attachment*. WW Norton & Company.

Irons, C., & Beaumont, E. (2017). *The compassionate mind workbook: A step-by-step guide to developing your compassionate self*. Robinson.

Jerath, R., Crawford, M. W., Barnes, V. A., & Harden, K. (2015). Self-regulation of breathing as a primary treatment for anxiety. *Applied psychophysiology and biofeedback, 40*(2), 107-115.

Morrison, I., Löken, L. S., and Olausson, H. (2010). The skin as a social organ. *Exp. Brain Res. 204*, 305–314. doi: 10.1007/s00221-009-2007-y

Porges, S. W. (2011). *The polyvagal theory: neurophysiological foundations of emotions, attachment, communication, and self-regulation (Norton Series on Interpersonal Neurobiology)*. WW Norton & Company.

Siegel, D. J., & Hartzell, M. (2013). *Parenting from the inside out: How a deeper self-understanding can help you raise children who thrive*. Penguin



PSYCHOLOGICAL RESILIENCE for Parents



Fundacja
UNDERSTANDING



**INSTITUTE OF
DEVELOPMENT**
N. CHARALAMBOUS

