



Meredith F. Smallová

Naše děti, naše světy

Jak biologie a kultura ovlivňují naše rodičovství



Meredith F. Smallová

Naše děti, naše světy

Jak biologie a kultura ovlivňují naše rodičovství

DharmaGaia
Praha 2012

Přeložila Bora Berlinger

KATALOGIZACE V KNIZE – NÁRODNÍ KNIHOVNA ČR

Small, Meredith F.

Naše děti, naše světy : jak biologie a kultura ovlivňují naše rodičovství / Meredith F. Smallová ; [přeložila Bora Berlinger]. – Praha : DharmaGaia, 2012. – 248 s. – (Šťastné dítě)

Název originálu: Our babies, ourselves

Přeloženo z angličtiny

612.65 * 159.922.72 * 173.5/.7 * 613.952/.954 * 316.812.1 * 001.83 *
37.03–053.2 * 572.026 * 159.922 * 575.8

– vývoj dítěte

– rodiče a děti – interdisciplinární aspekty

– péče o dítě – interdisciplinární aspekty

– výchova dítěte – interdisciplinární aspekty

– kulturní antropologie

– vývojová psychologie

– evoluce (biologie)

– populárně-naučné publikace

572 – Antropologie [1]

Copyright © by Meredith F. Small, 1998

Translation © by Bora Berlinger, 2012

Czech edition © by DharmaGaia, 2012

ISBN 978–80–7436–028–2

Obsah

Předmluva k českému vydání	9
Etnopediatrie a indiáni. Návrat ke kořenům civilizace.	11
Úvod	19
1. Evoluce nemluvnat	30
Stavební plán „lidského mláděte“	32
Bezmocné mládě a co z toho vyplývá	41
Mateřské a otcovské instinkty	52
Propletený vztah	59
2. Antropologie rodičovství	73
Teorie rodičovského chování	73
Etnopediatrie	85
3. Různí rodiče, různé způsoby	97
Rodičovské kultury	97
„Tradiční“ a „industriální“ kultury	99
„Tradiční“ společnosti	102
„Industrializované“ společnosti	120
Lekce rozdílnosti	129
4. Řádný spánek	131
Spánek napříč kulturami	132
Společně, nebo o samotě?	140
Co je pro miminka nejlepší	144
5. Uplakánek	156
Evoluce pláče	158
Temperament a symbióza	173
6. Potrava pro mozek	188
Evoluce stravování kojence	190
Biologie kojení	196
7. Co skrývá náš rodičovský balíček	219
Extrémy a co je mezi nimi	220
Moderní rodiče a starobylá miminka	232
Poděkování	237
Poznámky	241
Literatura	259
Rejstřík	280
Slova uznání	291

Předmluva k českému vydání

Otázka, nakolik je osobnost jednotlivce ovlivněna vrozenými faktory a nakolik ji formuje výchova, patří k nejstarším, jaké lidstvo v rámci svého sebepoznání řeší. V naší současnosti a civilizačním okruhu nalézáme převažující tendenci věřit tomu, že největší vliv má na nás prostředí, do kterého se narodíme – naše rodina.

Většina rodičů v ambiciózní západní kultuře touží pro své děti po tom nejlepší. Jenže, co to je? Podle čeho ono nejlepší posuzovat? Jak si stanovovat rodičovské cíle? Odkud čerpat jistotu, že to, jak o své děti pečujeme, skutečně slouží k jejich maximální všestranné prosperitě?

Ať už své rodičovství pojmáme jakkoliv, není od věci si přiznat, že ve svém rozhodování nebýváme svobodní. Hluboko pod kůží máme pravidla, podle kterých jsme byli sami vychováni a která v rodičovské roli nezřídka uplatňujeme třeba i přesto, že je na vědomé rovině odmítáme.

Pokud bychom si rodičovskou odpovědnost uvědomili a přiznali naplno, mnoha z nás by to nejspíš svázalo ruce a ubralo by nám to na výchovatské vehemenci a aktivitě. Tím spíš, když při rozhlížení okolo sebe nalézáme tolik příkladů, kdy výchova selhala, pročež společnost vězí v krizi nevídaných rozměrů.

Nejčastěji slyšíme o krizi hodnot, osobně bych ale považovala za stejně důležité mluvit o krizi vztahu. Vztahem rozumím každé významné spojení jedné lidské bytosti s jinou nebo i s věcí či aktivitou. Jde o spojení prožívané s hlubokou vazbou a s přijetím odpovědnosti. Vývojová psychologie dává nahlédnout, že schopnost vztahu k sobě i svému okolí získáváme během prvních let života v interakci s našimi nejbližšími pečovateli, především tedy s matkou a otcem. Každý novorozenec přichází sice na svět jako totálně bezbranný a závislý tvor, přesto je od samého počátku

vybaven vším, co potřebuje, aby svůj první vztah navázal a rozvínil. Charakter tohoto vztahu má pak tendenci zásadním způsobem ovlivňovat i všechny další. Na čem záleží, zda budou pozitivní, stabilní, plné důvěry a jistoty, nebo naopak?

Kniha, kterou držíte v ruce, nabízí pro hledání odpovědí na podobné otázky bohatou inspiraci. Stojí na pozicích evoluční vývojové teorie, a tak vztah vnímá jako vítěze v souboji přirozeného výběru. Ať už věříme jakýmkoliv teoriím o původu lidství, schopnost láskyplného vztahu k sobě a druhým zůstává smyslem naší pozemské existence. Tato kniha nám připomíná, že západní kultura tento smysl ztrácí a zůstává přirozeným potřebám dětí hodně dlužna navzdory poznání, které má díky rozvoji vědy k dispozici.

Čtěme, dívejme se okolo sebe a zkoumejme, čeho by se tento dluh mohl týkat. Čtěme, dívejme se do svého nitra a zkoumejme, zda potřeby našich dětí někdy nezkracujeme tím, že nejprve potřebujeme dosytit svoje vlastní (i my jsme vyrostli podle západních kulturních norem). Ale především: nestresujme se, že toho jako rodiče můžeme výchovou tolik pokazit. Podaří-li se nám s našimi potomky navázat vzájemný hluboký vztah, nějaký ten rodičovský úlet i omyl nám jistě odpustí.

*Eva Labusová,
publicistka a poradkyně
pro oblast rodičovství a mezilidských vztahů
Stránky pro živou rodinu: www.evalabusova.cz*

Etnopediatrie a indiáni. Návrat ke kořenům civilizace.

(Dodatek k českému vydání)

Naše civilizace se vlastně od dob neolitické revoluce, kdy se rozhodla začít akumulovat výrobky a majetek, stále více a více vzdaluje od přírody, a tím pádem od přirozenosti jako takové. Pouze přírodní národy jsou nadále živými svědky doby před touto revolucí, tedy doby neakumulační či předakumulační. Znamená to, že žijí přirozeně, jak jim kážou přírodní zákony. Dovolují si tedy lidské dějiny rozdělit na dva základní vývojové stupně, epochy: neakumulační a akumulační. Nástup nové epochy nás začal výrazně měnit. Dnešní členové naší euroatlantické civilizace jsou jejími typickými představiteli. Výsledky bádání kulturních antropologů a etnografů, jakými byli zejména Claude Lévi-Strauss, Margaret Meadová, Bronislaw Malinowski či Ruth Benedictová a další, nám přinášeli zprávy o zbývajících členech komunit přírodních národů, o jejich zvycích a kultuře. Tehdy nám začalo docházet, o co jsme při cestě za materiální akumulací a honbou za mamonem přišli a že v mnohém jsme se vydali špatným směrem. Dosáhli jsme sice vynikajících technických úspěchů, tedy takzvaného technického pokroku, ale naopak jinde jsme zaostali či spíše se dostali na slepou kolej. A tak jsme se začali navracet – navracet ke kořenům civilizace, k přirozenosti. Či jsme se spíše o tyto návraty, které jsme označili jako „etno-“, začali snažit. A tak vznikala etnobotanika, etnozologie, etnometeorologie, etnomedicína, v nedávné době etnomuzika či etnomóda atd.

Ve zcela nedávné době řada autorů stojících na pomezí psychologie, psychiatrie, medicíny a pediatrie začala upozorňovat, že i v jejich oborech je možné se přiučit u dávných přírodních

komunit. Začali upozorňovat, že právě i při výchově dětí jsme se nevydali zrovna dobrým směrem. Mnozí byli dříve přesvědčeni, že staré způsoby jsou k ničemu, že jsou překonané a že moderní svět potřebuje moderní progresivní metody výchovy dětí a rodičovství. Jenže chyba lávky. Dávné kultury byly přece životně závislé na výchově zdravých a silných osobností i po stránce psychické, aby jejich komunity i nadále vzkvétaly. Matky a otcové při výchově svých dětí udržovali přirozenost okopírovanou od přírody, od zvířat. I tam viděli mateřský pud, rodičovskou lásku a snahu vychovávat silné jedince. I tam viděli, a dodnes vidí, takové drobnosti, že mláďata savců pijí mateřské mléko podle své potřeby a chuti. A to je jistě ta správná cesta, k níž se navrací ti odborníci, kteří přidali předponu etno- právě k pediatrii.

Etnopediatři jsou přesvědčeni, že je to jediné správné řešení, správný návrat. Knihu Meredith F. Smallové *Naše děti, naše světy* jsem si přečetl s velkou chutí. Já sám jsem za léta strávená mezi indiány Amazonie zažil řadu okolností, které závěry plynoucí z této knihy potvrzují. Nevzpomínám si například, že bych tam viděl plačící či řvoucí mimina a děti. V celé komunitě byla vždy pohoda. Žádný zvýšený hlas, křik, řev, ryk, shon, frustrace, vyhrožování, tresty... Dalo by se říct božský klid. Ženy-matky téměř nikdy svá mimina neodkládaly. Neustále je nosily na boku či v šátku nebo popruhu, i když sbíraly suché kletí, kukuřici nebo lovily ryby do sítí. V roce 1972 jsem jednou u Kofánů viděl ženu, jak se vrací z lesa s nákladem kletí na zádech a s miminem na boku. Před sebou měla hlubokou rokli, kterou tekl potok. Indiáni přes ni položili kmen stromu místo mostu. Jen přejít po tomto „mostě“ vyžadovalo soustředění. Žena po něm začala přecházet, když tu, asi uprostřed, se lidské mládě rozhodlo, že se napije z prsu. Už vidím, jak by reagovala každá žena z naší civilizace: „No přece chvilku počkáš, než přejdu rokli, ne?“ Jistě o nic nešlo, jen o pár metrů. Jenže indiánka se zastavila, a zatímco balancovala nad propastí, dala svému dítěti napít. Dítě má prostě u indiánů přednost ve všem a kdykoliv. Indiáni podvědomě cítí, že dítě je jejich budoucnost, že bez nich etnikum nepřežije. Nepřemýšlejí však o tom racionálně

jako my, ale jednoduše dětem vycházejí ve všem vstříc. To dítě si určuje svůj vlastní rytmus dne, neurčují ho vědci a odborníci jako u nás. Z dítěte pak roste osobnost svobodná, vyrovnaná, silná, odpovědná sama za sebe. Jistě i společné spaní celé rodiny, tedy matky, otce a několika jejich dětí, které se odehrává v obrovské rodinné hamace (závěsném lůžku), hraje svoji roli. A nikdo si nestěžuje, že se tlačí, že nemá dostatek prostoru či pohodlí nebo že se děti vrtí a vyrušují. Ti malincí v noci totiž nepláčí a nevyrušují. A usínají bez zvláštních rituálů a hraček, jen se houpají s celou rodinou v hamace.

Samozřejmě každé odlišné prostředí ovlivňuje tyto vzorce chování a výchovy. V bohatých a úrodných oblastech deštných lesů Amazonie se rodí spousty dětí. Manželských i nemanželských. Nikomu to nevadí. Potravu je tady dost. Matky Eceejů v peruánské Madre de Dios, Kofánů v ekvádorské Amazonii nebo Yek'wanů v povodí Orinoka, kde jsem v uplynulých čtyřiceti lety postupně žil, rodí desetkrát i patnáctkrát. Vysoká, až třicetiprocentní dětská úmrtnost samozřejmě způsobuje, že do dospělosti vstoupí jen ti nejsilnější a nejschopnější jedinci. Jedná se o přirozený výběr, o nutný proces, bez kterého by kmen nepřežil. Vysoký počet novorozenců vyžaduje, že do procesu výchovy se aktivně zapojí nejen starší sourozenci, ale i babičky. Není pro ně neobvyklé, že si děti svých dcer, své vnuky, adoptují a starají se o ně se svými manžely. Tento jejich nový úkol je tak emocionálně silný, že se těmto babičkám, kterým může být kolem třiceti pěti čtyřiceti let, opětovně obnoví činnost mléčných žláz a jsou schopny kojit. Děti mají volný vstup do všech rodin, ostatně všichni členové generace jejich rodičů jsou i jejich rodiči. Všude dostanou najíst, všude jsou vítány, ale přesto dobře vědí, kdo jsou jejich biologičtí rodiče. Jinými slovy, placky „kasave“ z manioku jsou všude dobré, ale doma jsou nejchutnější.

Naopak v chudších oblastech Brazílské vysočiny, kde je i málo zvěře, je porodnost výrazně nižší. V této části Amazonie je mezi indiány rozšířena matrilokalita, kdy muži chodí žít do sídel svých manželek. Nemá-li dívka svého manžela, není zajištěn pokrm,

a tím ani existence novorozeněte. V případě, že taková dívka přijde do jiného stavu, což jsem osobně zažil u „mých“ Yawalapitiů na horním Xingú, dojde ke smutné, ale nutné akci. Dívka tehdy odešla porodit do pralesa, ale narozený plod zahrabala do země. Vrátila se sama a byla přijata, jako by se nic nestalo, protože se to od ní očekávalo. Pro nás je to šok a vlastně vražda, ale v jejich kulturním prostředí je to běžná, povinná nutnost. Dívka byla prostě loajální vůči své výchově. Takový je zákon jejich etnika, zákon jejího přežití. Novorozeně bez otce by bylo komunitě jen na obtíž. A existence etnika, komunity, je důležitější než život jednotlivce.

Vidíme, že vzorce chování a rodičovství jsou úzce vázány na životní prostředí, na přírodu. Vše je pak správné. Oba případy – vysoká dětská úmrtnost či zabití nežádoucího potomka – jsou vlastně součástí přirozené autoregulace porodnosti. Výsledkem je neexistence hladomorů a stálý dostatek potravy pro členy komunity. Ostatně šaman má za úkol regulovat i případné lovecké nadšení mužů, takže se loví pouze z nutnosti. Logicky není smyslem vybit všechnu zvěř a ryby s cílem nacpat si břich. Z toho vyplývá, že součástí diety bývá často i hlad, což vůbec nikomu nevádí. V době sezónního nedostatku zvěře a ryb nastupují ženy s dětmi a sbírají drobné živočichy či ovoce a houby. Samozřejmě v doprovodu lidských mláďat nesených na bocích žen a neustálých úsměvů všech...

Jak si to vše vysvětlit? Jak to, že tito členové přírodních národů se chovají ke svým dětem tak přirozeně a asi lépe než my? Možná je to jednoduché. Mají přece za sebou tisíce let života v lůně Matky přírody. A jako každé lůno i toto předává členům přírodních etnik vnitřní neviditelné hodnoty. A tou základní hodnotou je přirozenost. Členové přírodních národů tisíce let přirozeně imitovali přirozenost přírody ve svém okolí, a tak vznikala i přirozená výchova dětí. My jsme se přirozenosti vzdálili „díky“ své sofistické racionálnosti. Ta mimo jiné potlačila racionálně těžko vysvětlitelné jevy jako instinkty, pudy, tušení, znamení. Děti jsou zrcadlem společnosti. Ta naše je uspěchaná, frustrovaná, rozpolcená, nejistá, nemocná, nepřirozená, plná uměle vytvářených vzorců chování.

Čím více se snažíme vychovávat, tím více jsme neúspěšní. Indiánská matka vychovává tak, že to vlastně není ani vidět. Řídí se cestami pudů a instinktů. Jak jinak si třeba vysvětlit indiánský zvyk *couvade*. Indiánský otec se chová jako žena před porodem, při porodu a po něm. Je schopen dokonce i na sebe přenášet porodní bolesti. Před mnoha lety jsme se tomu smáli. Nyní již ne, protože jsme zjistili, že to u nich opravdu funguje. Přítomnost mužů při porodu je vlastně výsledkem našeho ponaučení od indiánů a jejich *couvade*.

Předpokládám, že etnopediatrie se dávným způsobům chování rodičů a jejich výchově dětí u přírodních národů nebude už vysmívat. Kulturní antropologie nám totiž již před více než sedmdesáti lety jasně naznačila, že naše technologicky vyspělá společnost není vždy ta nejlepší, nemá vždy absolutní pravdu. Dokázala nám, že i jiné civilizace, a mnohdy i ty, které jsme dříve nazývali barbarskými, nám mají co říci a nabídnout. Již dávno jsme je začali nazývat přírodními národy. Velmi často jsme zaslepeni naším technickým a vysoce sofistikovaným progresem a domníváme se, že máme patent na rozum, tedy i na výchovu dětí. Většina z nás je stále přesvědčena, že rozmanitost našeho zboží, které každým okamžikem inovujeme, je dokladem naší kulturní vyspělosti a naší pravdy. Chyba! Není. Každá společnost, i ta nejjednodušší – třeba lovců a sběračů v amazonských deštných lesích – má stejnou hodnotu jako komunita makléřů a bankéřů z Wall Streetu. Vytvořila totiž vlastní, zcela identický a samostatný kulturní komplex stejně bohatý a kompletní jako jakákoliv vysoce postavená společnost světa. A nemylně se, někdy je i mnohem bohatší.

Antropoložky Margaret Meadová a Ruth Benedictová napomohly tomu, že se ve 20. letech 20. století antropologie posunula od individuální psychologie a zaměřila se na roli kultury ve formování osobnosti. Založily myšlenkovou školu *Kultura a osobnost*, jejíž pohled byl, a stále ještě je, nesmírně důležitý pro studium rodičovství v různých kulturách. V jejich době byla představa, že by kultura mohla formovat osobnost, zcela radikální, dnes to považujeme za samozřejmé. Meadová byla průkopnicí průzkumů v terénu. Právě

ona oznámila světu, že vedle našich způsobů výchovy existují i jiné, stejně platné, které mají osudné důsledky na formování dospělé osobnosti. Největším přínosem Meadové a Benedictové ke studium o rodičovství byl názor, že způsob, jakým se rodiče chovají vůči svým dětem, kulturní pravidla utužuje. Rodiče svým dětem podvědomě předávají základní principy, pravidla a cíle. „Každý z nás je produktem své kultury, a rodiče jsou kanály, skrze které jsme kulturní a sociální poselství obdrželi. Člověk je pružný tvor, může se učit a měnit se, může být ovlivněn druhými, a proto může kultura a rodiče ovlivnit, kdo jsme a co z nás jednou bude,“ dovoluji si parafrázovat Meadovou s Benedictovou. Jejich následovníci si myslí, že biologie nemá s chováním nic společného a že roli hraje pouze kultura.

Naopak zastánci sociobiologie jsou od 70. let minulého století přesvědčeni, že pro lidské chování a uvažování není biologie, tedy geny a hormony, pouze okrajovou záležitostí. Evoluční biologové dokonce tvrdí, že lidské chování podléhá pravidlům přírodního výběru stejně tak jako chování jakéhokoliv zvířete. Každopádně „kulturní étos“ a hodnoty, které společnost přijímá za své, se předávají dál jednoduše proto, že prostě fungují. Na jisté úrovni lidé s tímto systémem hodnot podvědomě souhlasí a předávají ho dál. Společnosti slouží ekonomicky, jedincům slouží jak osobně, tak duchovně. Systém hodnot je však prakticky neviditelný, podobně jako již zmíněná výchova dětí. I když jsem žil s Jawalapitii několik měsíců, těžko jsem je mohl přimět, aby mi své hodnoty ukázali. A to i přesto, že jsem byl adoptován jako Atapana, byl právoplatným členem komunity a můj adoptivní otec byl dokonce šaman Guñitze z kmene Kuikuru. Ano, byl Kuikuru, protože přišel za svojí ženou Ayrikou do její společnosti podle zákonů matrilokality.

Rozdílné školy zabývající se lidským chováním existují dodnes. Některé tvrdí, že lidé jsou primárně kulturními tvory a že kultura řídí téměř vše, co jednotlivci činí, i to, jak funguje společnost. Jiné tvrdí, že lidé nejsou výjimkou z pravidel přírodního výběru a že to, co si myslíme a jak se chováme, je výsledkem vyvinutých strategií,

kteří se formovaly zároveň s naším druhem. Diskuse o dosahu biologie a kultury na lidské chování pokračuje, vrcholí. Autorka Meredith F. Smallová píše: „Diskuse ‚příroda versus výchova‘ se snaží objasnit, kterou část lidského chování řídí biologie a co formuje kultura. Je hybnou silou našeho chování biologie, tedy geny, hormony, svalová akce a mozek vysílající neurony? Nebo jsme natolik svobodní, abychom se od těchto fyziologických omezení oprostili a svůj způsob života ‚promysleli‘?“

Doufejme, dodávám, že nastal významný posun k přirozenosti. Vždy jsem hájil názor, že každá kultura je determinována svým životním prostředím. Vždy jsem to pokládal za zcela zásadní. Domnívám se proto, že nelze oddělit biologii, tedy přírodu, a kulturu, tedy lidi, a proto třeba vznik vzorců chování či rodičovství je výsledkem souhry obou těchto fenoménů. Etnopediatři tento pohled zastávají více než ostatní dnešní vědci, a proto je etnopediatrie tak pozoruhodná. Kupodivu jej nepřevzala z diskusí *příroda versus výchova* ani z rozporu mezi antropology a biology. Vděčí za něj ruskému psychologovi Lvu Semjonovičovi Vygotskému, který ve 30. letech 20. století přišel s novým úhlem pohledu na děti. Cítil, že vývoj dětí nelze oddělit od společnosti a kultury a že ne všechny děti procházejí stejnými vývojovými kroky, jak se dosud předpokládalo. Jeho názorů se ujali právě první etnopediatři. Vliv kultury a biologie na lidské chování nezpochybňují. Jejich výchozí filozofie staví na skutečnosti, že způsob, jakým se děti vyvíjejí, myslí a chovají, je výsledkem obou. Pojem *etnopediatrie* poprvé definoval v roce 1963 Daniel Carleton Gajdusek, Slovák po otci pocházejícím ze Smrdáků a nositel Nobelovy ceny (1976), ale jako samostatný obor se zformovala teprve v průběhu poloviny 90. let 20. století.

Publikace antropoložky a etnopediatřičky Meredith F. Smallové *Naše děti, naše světy* s podtitulem *Jak biologie a kultura utvářejí naše rodičovství* je vpravdě vynikající. Je přínosná nejen pro nastávající rodiče, ale pro nás všechny. Nastavuje nám zrcadlo, jací jsme, jací jsme jako rodiče byli a kde se naše kultura se svými vzorci chování pohybuje. Knihu připravilo k vydání nakladatelství

DharmaGaia a já už se těším, jak ji budu mít v knihovně vedle knih C. Lévi-Strausse, B. Malinowského, E. Taylora, M. Meadové, R. Benedictové, J. Liedloffové, M. Eliadeho, E. Nordenskioldeho, T. Koch-Grünberga a dalších zvučných antropologů a etnografů, kteří obohatili naše znalosti o nás samých tím, že se vydali cestou terénního bádání mezi přírodními národy světa.

Mnislav Zelený Atapana

Úvod

V zimě roku 1995 jsem se v Atlantě v Georgii účastnila setkání Americké společnosti pro rozvoj vědy. Během jedné ranní konference jsem byla svědkem zrození. V té spoře osvětlené místnosti se však nenarodil člověk, ale nový vědecký obor – „etnopediatrie“. Těhotenství tohoto nového oboru trvalo několik let, ale samotný porod byl docela rychlý. Vznik etnopediatrie oznámila v sérii přednášek skupina pediatriů, antropologů a odborníků na dětský vývoj. Jak v úvodní přednášce uvedla antropoložka Carol Worthmanová z Emoryho univerzity, bylo jejich cílem iniciovat studii o rodičích a dětech napříč kulturami, zabývat se způsobem péče o dítě a jejím vlivem na zdraví a spokojenost novorozence a na jeho budoucí život. V době, kdy se kladl vysoký důraz na americké rodinné hodnoty, v době počínající globalizace, to byl přístup velmi důležitý, výborně načasovaný a průlomový. Vždyť třetina světové populace je mladší patnácti let.

Jsem antropoložka a zabývám se vztahem biologie a kultury. Některé zmíněné objevy mne však ohromily. Přednášky vysvětlovaly vztah mezi kojencem a rodičem tak, jak mě to nikdy předtím nenapadlo. Nepopisovaly kojence jako naprosto bezmocné stvoření, které potřebuje potravu, základní péči, výchovu a podporu rodičů. Hovořily o „evoluci vyvinutém“, „adaptovaném“ a „propojeném“ vztahu mezi rodičem a dítětem. Přiblížily mi život kojenců v jiných kulturách, jenž se velmi lišil od toho amerického, který jsem znala. Kojenci v jiných kulturách se celý den nosí v šátku, spávají s rodiči ve stejné posteli a mají hodně sociálních kontaktů. V jiných kulturách miminka nepláčou tak často a nemívají kojenecké koliky. Byl to úplně jiný pohled na výchovu než ten, který propaguje dr. Spock.

Antropolog ve mně byl omráčen představou, že se před miliony let za jistých ekologických a fyziologických podmínek vyvinulo také lidské mládě. Dosud se totiž evoluční biologie zabývala především dospělými členy druhu. A najednou nás etnopediatři vyzvali, abychom se z odstupu podívali na člověka už od prvních měsíců života. Před tisíci lety bylo lidské mládě nošeno a nepřetržitě kojeno. Proč se tento úzký tělesný vztah mezi matkou a dítětem vyvinul? Souvisí vůbec něco z pradávného chování s tím, jak se staráme o děti v dnešní době? Vědci zabývající se evolucí člověka měli najednou novou skupinu, kterou mohli studovat. V tu chvíli mi bylo jasné, že se novému odvětví budu věnovat a že musím zaznamenat objevy jeho raného vývoje. Výsledkem tohoto průzkumu je kniha *Naše děti, naše světy*.

Etnopediatrie přistupuje k „lidskému mláděti“ naprosto novým způsobem. Její revoluční pohled je založen na znalosti jeho evoluční minulosti. Zkoumá různé kultury a sleduje, jak ovlivňují způsob péče o dítě a jaký to má dopad na biologii dítěte. Ale co víc, tyto objevy se neomezují pouze na akademickou diskusi. Jedná se o aktivní disciplínu, která může naprosto změnit způsob, jakým lidé v různých kulturách přemýšlejí o rodičovství. Nabízí jim pro srovnání informace z různých kultur, evoluční historii dítěte a pohled na vztah biologie a kultury v dětství. Příklady z jiných kultur mohou rodiče poučit, když např. zjistí, jak na potřeby dítěte reagují matky afrických Sanů nebo proč Japonci neuznávají koncept „náročného“ dítěte nebo že nizozemské děti spí lépe než americké. Rozšiřuje to jejich obzory. Některé z těchto informací jsou praktické, někdy dokonce velmi důležité. Když badatelé zjistí, že miminko, které zažívá hodně tělesného kontaktu, méně pláče a má lepší náladu, můžeme tuto informaci využít k vylepšení péče o dítě. Nebo když zjistíme, že případů syndromu náhlého úmrtí kojence je méně v zemích, kde kojenci spí s dospělými, nabízí se nám šance zvrátit kulturní tradice, které nám o spánku kojenců vykládají něco jiného. Etnopediatrie v jistém smyslu kombinuje kulturu a biologii. Narušuje tak naše obecně uznávané tradiční

názory na péči o dítě a poskytuje nám možnost zvolit přístup ke kojenci, který lépe souzní s biologií dítěte podmíněnou evolucí.

Všechny kultury mají o děti zájem. Jsme sociální tvorové, žijeme v komplexních sociálních skupinách, a proto se o ně, nejmladší členy své společnosti, musíme zajímat. Jednak jsou odkázány na naši pomoc, jednak jsou investicí do naší budoucnosti. Jednoho dne vyrostou a naši společnost budou řídit. Za tímto sociálním zájmem však leží biologie jednotlivce. Z biologického hlediska jsou děti naší součástí. Jsou to chodící balíčky našich genů, které nám umožňují podělit se o ně a předat tak naši DNA dalším generacím.¹ Náš zájem o děti je více než přirozený. Přirozený výběr nám uložil do mozku a vryl do srdce potřebu milovat je, starat se o ně, živit je a být k nim milí. Děti od přírody přitahují naši pozornost. Naše touha plodit, rodit a starat se o ně je tak elementární jako potřeba jíst a dýchat. V tom se vůbec nelišíme od samičky klokana, která ukrývá mládě v kapse, nebo od kočkodana, který nese mládě na zádech. Podle té nejgeniálnější choreografie, kterou kdy příroda vypracovala, jsme dobrými rodiči, protože jimi být musíme.

Ale cesta od početí potomka k úspěšnému rodičovství není vždy přímočará. Je mnoho typů dětí a mnoho typů rodičů. V přirozeném výběru sice zvítězil vzájemný vztah, to však neznamená, že vždy funguje bez námahy. Jak všichni dobře víme z titulků novin a z televizních zpráv, existují špatní a nekompetentní rodiče a týraná miminka. I ten nejlepší rodič má dny, kdy by nejraději brečel zoufalstvím. Původně to vypadalo jako velice praktický vztah. O bezmocné dítě se bude starat dospělý, který má správnou péči v genech. Ale v praxi se to může stát jedním z nejkompexnějších a nejkompikovanějších vztahů na světě.

Aby toho nebylo málo, vedle tohoto konfliktu mezi rodičem a dítětem může během výchovy vzniknout daleko hlubší rozkol mezi biologií a kulturou. Lidské mládě je organismus s naprosto perfektním plánem. Ví, kdy má spát, kdy jíst a jak plakat a dávat najevo své potřeby. Také rodiče mají uložený pevný program, podle kterého reagují na potřeby dítěte pozitivním způsobem. Ale tento

„systém“ má spoustu nedostatků. Rodiče nejsou roboti. Každý dospělý si s sebou táhne kufr plný osobních a kulturních krámů, které jeho roli rodiče ovlivňují. Každá společnost má své vlastní tradice, jež určují, jak by měli dospělí zacházet se svými potomky. Lidské mládě je opravdu nesamostatné a dospívá pomalu. Rodiče tak čeká dlouhé období, kdy se budou muset znovu a znovu rozhodovat, jak vychovávat.

Naše představy o rodičovství se skládají z pozorování našich rodičů, představ o tom, co dělat lépe než v minulosti, a diktátu kultury, která určuje, co je pro ni přijatelné. Těchto vlivů je opravdu mnoho. Nepřekvapí nás tedy, že existuje tolik přístupů k rodičovství, kolik je rodičů. A co víc, všichni, ať už jsme rodiči nebo nejsme, cítíme oprávněnost vlastních představ. Vzpomínám si na jeden večírek před mnoha lety, kdy jsme probírali špatné chování nějakého dítěte. Hostitelka se připojila k naší konverzaci s poznámkou: „Zbožňuju, když lidi bez dětí řeší cizí děti.“ Nemyslela to pohrdavě nebo nehezky – jednoduše ji zajímalo, jak se na práci rodičů dívají lidé bezdětní. V té době jsme opravdu děti neměli, ale názory na výchovu už ano. Byli jsme přesvědčení, že bychom byli daleko lepšími rodiči než kdokoliv ze zúčastněných. Názor na výchovu a její vliv na děti příbuzných a známých si všichni vytváříme na základě svých znalostí a hodnotového žebříčku. A všichni jsme přesvědčení, že „máme pravdu“. Představte si rodiče, kteří se nemohou dohodnout, kdy má jít jejich dcera spát, nebo babičku, která tvrdí, že nemáte dítě pořád nosit, nebo známého, který se velice diví, že někdo své dítě nezvládá. Všichni věříme, že známe správnou odpověď, vhodný postup vedoucí k výchově zdravého a šťastného dítěte. Co však nikdo nevidí, jsou osobní a kulturní vlivy, které tyto názory formovaly.

Dětem se opravdu dostává celé škály rozdílných, někdy až protikladných výchovných stylů. Většina dětí prospívá výborně, nikdo ale nemůže s jistotou říct, do jaké míry styly výchovy ovlivní jejich růst, mentální zdraví a další život z dlouhodobé perspektivy. V době, kdy tato kniha vychází, si dokonce i rodiče s vysokým sebevědomím kladou otázku, zda jednájí správně. Globální

demografické a sociální změny, které se nejvíce týkají oblasti péče o dítě, pohlcejí jak modernizovaný Západ, tak neindustriální země. Ty se rychle dostávají pod jeho nátlak. Měly by se mu přizpůsobit i přesto, že většina dětí na světě pochází z kultur a socioekonomických tříd, které se od industrializovaného Západu tak výrazně liší. Domorodým ženám, které dříve nosily své děti v šátku na pole, se nyní například doporučuje, aby krmily z láhve a používaly antikoncepci. Měly by zahrnout tradiční způsob života a starat se o své děti jako západní matky. Mění se role ženy v mnoha kulturách má jistý přímý, až neuvěřitelně silný dopad na vývoj dětí. Lidé z kultur třetího světa procházejí obecným posunem ekonomické základny – z nomádských pastevců se stávají usazení zemědělci, ze zemědělců se stávají dělníci v továrnách. Velké rodiny, které si navzájem v péči o dítě pomáhaly, už v Americe a v mnoha jiných zemích nenaleznete. Celosvětově narůstá počet svobodných rodičů. Dokonce i situace v industriálních zemích se mění. Například v Americe tvoří větší část pracovní síly matky. Obrázky z roku 1950, kdy maminka sedí sama doma a stará se o dvě děti, zatímco tatínek je v práci, to je realita jen nemnoha amerických žen a dětí. Vysoké procento přistěhovalců navíc činí z rozvinutých zemí salátovou mísu, kde se míchají jednotlivé kultury, a tím pádem i přístupy k rodičovství. Všude na světě dochází k výrazným změnám v přístupu k výchově dětí, k posunům stylů rodičovství a cílů, kterých má výchova dosáhnout. Proto je nesmírně důležité, abychom porozuměli tomu, jak novou generaci tvarujeme a jak změny našeho způsobu života ovlivňují naše přístupy k rodičovství a vývoj dětí.

Snad nejpřekvapivějším objevem etnopediatrie je skutečnost, že západní přístup k rodičovství není pro naše děti tím zaručeně nejlepším. Nedáme na něj dopustit, ale ve skutečnosti má jen pramálo společného s tím, co je pro miminka „přirozené“. Rodičovské praktiky Západu jsou pouhým kulturním konstruktem. A každý kulturní konstrukt má v podstatě vychovat jistý druh občana. Žena Sanů, botswanských Křováků, své miminko celý den nosí. Kojí ho, jak my na Západě pohrdavě říkáme, „na požádání“. Její miminko nikdy nespí samo. Miminka v Americe zažívají naprostý opak.

Hodně času tráví v plastových sedačkách či v kočárku, krmení se řídí podle pevně daného harmonogramu a vlastní postýlka, nebo ještě lépe vlastní pokoj pro miminko, je naprostou samozřejmostí. Tyto dva styly odrážejí pozici jedince v dané společnosti. Krmení, harmonogram spánku a denní aktivity se rychle stávají školou, která má miminko naučit, co se od něj očekává. Miminka Sanů žijí v malé, pevně propletené komunitě, kde je velmi důležitá sociální integrace. V Americe se zase zdůrazňuje sociální nezávislost, takže se miminka k nezávislosti vychovávají. Kulturní prostředí je mocnou a takřka neprobádanou silou, která formuje náš přístup k rodičovství.

Přesto je každá kultura pevně přesvědčená o správnosti svých rodičovských přístupů a cílů a nesouhlasí s postupy jiných kultur. Když matky keňského kmene Gusiiů viděly videonahrávky amerických matek, šokovalo je, jak málo reagují na své děti a na jejich signály nespokojenosti. Podobně mají často američtí turisté zřetelné problémy, když vidí pětiletou africkou holčičku, jak nosí svou mladší sestru.² Miminka mají velmi podobné základní potřeby, tedy potřebu potravy, spánku a citové vazby. Pokud kultura ovlivní způsob péče tak, že odporuje biologickým potřebám dítěte, může mu dokonce uškodit. Ale rodiče a kultury opravdu nevědomě přizpůsobují potřeby dítěte svým vlastním. Není v tom nic sobeckého ani zlomyslného. Všichni rodiče chtějí pro své děti to nejlepší, ale kultury se prostě neshodují na tom, co přesně znamená „nejlepší“.

Knih *Naše děti, naše světy* využívá výzkumu etnopediatrů, odborníků na dětský vývoj a antropologů a pokouší se zjistit, jak kultura ovlivňuje způsob, kterým se o děti staráme. Tito odborníci tvrdí, že se lidské miminko vyvinulo před miliony let, dlouho předtím, než dnešní kultura zasáhla do toho, kdo jsme a co děláme. Přesto se dnešní kultura snaží určovat, jak má dítě vyrůstat a vyvíjet se. Na industrializovaném Západě velká část výchovných tradic zapustila pevné kořeny, a dokonce převzala auru vědecké věrohodnosti. Ale do nedávné doby neexistovala žádná vědecká práce, která by potvrdila, že péče o dítě taková či onaká je skutečně

„správná“ v biologickém a psychologickém smyslu. Podle etnopediatrů je zapotřebí podívat se na dětství z evolučního hlediska a srovnat ho s jinými kulturami, opřít se o skutečné biologické údaje, které mohou pomoci porozumět, co je pro dítě nejlepší. Takže si odborníci pokládají otázky, které zajímají jak rodiče, tak lékaře i ostatní pečující personál: Proč miminko tolik pláče? Dá se s tím něco dělat? Je lepší kojit podle harmonogramu, nebo průběžně? Opravdu ovlivňuje styl péče osobnost a temperament hned od narození? Jak mají miminka spát? Jinými slovy – jak se máme starat o kojence, který nám neumí povědět, co potřebuje?

Kniha *Naše děti, naše světy* tato rozhodnutí prověřuje. Věnuje se dobrodružství rodičovství, ale není psaná jako praktický průvodce. Zaměřuje se na antropologii dětí, opírá se o informace z mnoha kultur, o informace biologické a evoluční, nabízí náčrt přirozené historie a biologie dětství a globální perspektivu rodičovských praktik. Doufám, že některým rodičům, ale i ostatním dospělým, kteří se zajímají o lidskou společnost, nabídne na péči o dítě více pohledů. Možná vám nabídne vhled do vlastní minulosti. Budu se v ní zabývat biologickými, kulturními a rodinnými vlivy, které z nás vytvořily takové dospělé, jakými jsme.

V kapitole první začnu vyprávěním o „lidském mláděti“ v raném období našeho druhu *Homo sapiens*. Podíváme se na něj jako na organismus, který se po mnoho generací evolučně utvářel až do dnešní moderní podoby. Člověk se rodí nahý, má zralý pouze zlomek mozku. Neumí stát, bránit se ani si najít potravu. Roste velice pomalu. Lidské mládě je nejzávislejším mládětem na světě. Proč? Z neznámého důvodu se před miliony let začal náš druh vyvíjet jiným směrem než naši předci podobní lidoopům. Začal se pohybovat po dvou. Anatomické změny v pelvické oblasti, které byly nezbytné pro chůzi po dvou, ovlivnily tvar lidské pánve. Během evoluční historie se zvětšoval i mozek, takže bylo najednou nutné, aby lidské mládě dokončilo svůj nervový vývoj mimo dělohu. Lidské mládě je tedy silně závislé, a to pro rodiče znamená velmi intenzivní péči. S dítětem, které má pouze omezený repertoár,

jak dát najevo své potřeby, musejí vytvořit intimní, symbiotický vztah. Proto se toto pouto stalo součástí lidské biologie a růstu. První kapitola popisuje tuto evoluční stezku „lidského mláděte“ a objasňuje zvláštní charakteristické rysy nejmladších členů našeho druhu a jejich nezbytný vztah s dospělými.

Kapitola druhá se zabývá společenským významem mnoha různých přístupů k rodičovství. Matky afrického kmene Gusiiů tak například na svá miminka skoro nemluví. Činí tak pouze v případě, kdy je potřeba je utišit. Američanky na druhou stranu cítí povinnost mluvit na své děti neustále. Oba přístupy dávají smysl v rámci kulturního kontextu dané společnosti. Gusiijské matky opovrhují verbálními stimulacemi, protože jsou přesvědčeny, že by to podpořilo egoismus dítěte, vlastnost, která ve společnosti zaměřené na soužití rodiny není vítaná. Je pro ně důležité dělit se s ostatními a být loajální. Naopak je tomu u amerických matek. Ty jsou přesvědčené, že verbální stimulace je jediný způsob, jak vychovat inteligentní a úspěšné dítě. Jejich společnost totiž klade důraz na samostatnost a sebevědomí. Proto se tato kapitola zabývá cíli rodičů a jejich původem. Dále také detailněji přibližuje koncept etnopediatrie, která tvoří jádro této knihy: pohled na rodičovství napříč kulturami a na evoluční biologii dítěte.

Kapitola třetí je švédským stolem přístupů k rodičovství v různých kulturách. Možná vás překvapí, když zjistíte, že Sanové v Botswaně nikdy nenechají ležet miminko na zádech nebo kolik času tyto rodiče věnují tomu, aby dítě co nejdříve naučili sedět a chodit. Jejich děti jsou tak docela brzy daleko motoricky zdatnější než děti vyrůstající v západní civilizaci. Japonští rodiče zase mají tendenci nahlížet na dítě jako na svobodného ducha, kterého je potřeba integrovat do rodinné jednotky. A tak japonské matky a otcové podporují závislost. Američtí rodiče se ubírají naprosto odlišným směrem. Snaží se, aby byly děti samostatné a nezávislé, a proto volí emoční a fyzický odstup. Je to tím, že kultury, nebo lépe lidé, kteří tyto kultury tvoří, mají pro své děti přichystané různé nevyřčené, často podvědomé cíle. Ty jsou úzce propojeny s ekonomikou dané společnosti a s tradicemi, které jsou dodržovány po mnoho

generací. Ale tyto cíle nejsou pevné. Když se změní ekonomické či politické klima, změní se i rodičovské cíle. Lze tedy říci, že přístupy k rodičovství jsou tradiční a zaběhnuté, ale nejsou neměnné. Přestože jich na celém světě existuje nepřeberné množství, každý rodič si myslí, že to, co dělá, je „správné“.

Další tři kapitoly v knize se zaměřují na tři nejdůležitější body života kojence: spánek, krmení a psychický stav. Těmito kanály se rodičovské cíle přenášejí do konkrétních denních aktivit a interakcí. Kapitola čtvrtá se zabývá dětským spánkem. Ten rodiče na Západě považují za měřítko dětského vývoje, a pokud kojeneček nespí celou noc, stěžují si pediatrům. Bdělé miminko neodpovídá normě, je vývojově opožděné. Pro etnopediatry, kteří studují spánkové vzorce, je bdělost přirozená. Západní zvyk spát o samotě považují jak u dětí, tak u dospělých za protiklad lidské biologie a evoluce. Během ní se spánek kojenců vyvíjel v atmosféře úzkého kontaktu matky a dítěte. I v dnešní době devadesát procent všech kojenců na světě spí s dospělým. Je pozoruhodné, že nové výzkumy ukazují na fyziologické výhody společného spánku. Vědci zjistili, že se novorozenec orientuje podle vzorců rodičovského spánku a učí se tak správně dýchat. Společný spánek by možná bylo možné použít na ochranu některých dětí před syndromem náhlého úmrtí kojence (SIDS).

Kapitola pátá se zabývá psychickým stavem kojence. Začíná pláčem – dramatem a traumatem čerstvých rodičů. Pláč slouží dítěti k tomu, aby dostalo najíst nebo čistou plenu. Na základě svého výzkumu etnopediatři tvrdí, že v žádném případě nemá dospělý nahněvat. Je to evoluční vyvinutý adaptační signál dítěte, že něco není v pořádku. Pokud tyto signály ignorujeme, situace se zhorší. Miminka na Západě pláčou často a dlouho. V mnoha jiných zemích tomu tak ale není. Miminka se nenechávají vyplakat, dospělí je neustále nosí a na jejich potřeby velice rychle reagují. Máme tedy očividné důkazy, že psychický stav kojence a reakce rodičů na něj významně ovlivňují náladu kojence. Výzkum psychologů zabývajících se kojenci nasvědčuje tomu, že nálada a postoje kojence a především to, jak reaguje na

změny, tedy temperament, mají vrozený biologický základ. Ten však může nesymbiotický vztah plný nesouladu mezi rodičem a dítětem výrazně zhoršit. Kojenec a jeho rodič tvoří jednotku, dvojici, která se ovlivňuje navzájem. Psychický stav kojence neexistuje ve vzduchoprázdnu – je součástí jeho vztahu s rodiči a ostatními členy sociální skupiny.

V kapitole šesté se zabývám kojením. Tam je propast mezi kulturou a biologií největší. V dnešní době je kojena většina dětí na světě. Je to praktické a z hlediska výživy pro kojence nejlepší. Kojení zajišťuje dostatek důležitých protilátek a má i jiné zdravotní výhody. Není to ale tak dávno, co se coby nejlepší způsob výživy intenzivně propagovalo a prakticovalo krmení z láhve. Stojí za povšimnutí, že se v 60. letech 20. století krmení umělým mlékem rozšířilo z kulturních důvodů – bylo symbolem modernosti, svobody a kultivovanosti Západu. A poté se rozšířilo i v zemích, kam se umělé mléko začalo dovážet. V zemích třetího světa však nebyla zaručena odpovídající hygiena, což vedlo ke zvýšení dětské úmrtnosti. Umělé mléko už tedy není jen kulturním fenoménem. Stalo se tématem zdravotníků a „horkou bramborou“ politiků.

Kapitola sedmá knihu uzavírá. Pojednává o tom, jak jsou rodiče nuceni proplétat se džunglí těchto informací. Během každého dne s dětmi se musejí vědomě či nevědomě rozhodovat. Budu dítě nosit, aby neplakalo, nebo nebudu? Je přeci těžké! Nakoupím spoustu věcí a budu krmit z lahvičky, nebo budu kojit a přijdu o svou volnost? Budu spát společně s miminkem, tedy lehkým spánkem, nebo ho uložím do postýlky v pokojíčku a v noci budu vstávat a kontrolovat, jestli je v pořádku? Každé rozhodnutí má své následky. A rodiče se nerozhodují pouze instinktivně. Kultura, v níž žijí, jim spoustu věcí předepisuje. Možná rodičům pomůže, když se dozvědí o alternativách, které nabízejí jiné kultury.

Pohlédněme pravdě do tváře. Evoluce po miliony let utvářela matky a otce tak, aby se o své děti dobře starali. Kdyby tomu tak ne-

bylo, jako druh bychom nepřežili. A opravdu, miminkům se daří dobře v nejrůznějších výchovných konstelacích. Ty však nejsou pouze záležitostí názoru, tradice či dané situace. Jsou směsí kultury a biologie. A naše výchova ovlivňuje to, jak budou naše děti vypadat v dospělosti. Etnopediatrie se snaží pochopit, co nás nutí vychovávat děti tak, jak je vychováváme, a na základě toho se snaží odhalit, co je pro naše děti nejlepší.

první něžná slova, první doteky. Není to nějaké hormonálně či fyziologicky vynucené mateřské chování, je to vytváření emoční vazby, zamilovávání.

Zdá se, jako by všem těm vědcům, poradcům, výzkumníkům a zdravotníkům nedocházelo, že kultura, ztělesněná zdravotnickým systémem, zakročila do lidské biologie. Po miliony let si „lidské samičky“ přivíjely čerstvě narozené dítě k srdci. Nosily je s sebou a pomáhaly mu najít bradavku. Byly mu nablízku a nikdy potřebu fyzického i psychického propojování či intenzitu a správný čas připoutání nezpochybňovaly.⁵¹ Ve všech kulturách, kromě té naší západní, je tomu tak dodnes.

Mateřské a otcovské instinkty

Mezinárodní údaje ze sčítání lidu ukazují, že 85 procent žen nad čtyřicet let má děti. To znamená, že 85 procent všech žen, které prošly plodným věkem, porodilo děti.⁵² Údaje týkající se mužů nejsou známé – muži mohou mít děti i v pozdějším věku – ale předpokládám, že děti má také minimálně stejné procento mužů. Znamená to, že se i v dnešní době plné antikoncepce a strachu z populační exploze většina lidí množí a stává se rodiči. Už jsme si ukázali, že matky nejsou biologicky naprogramovány, aby si během jisté kritické doby po porodu vytvořily silné pouto k dětem, a otcové neprocházejí hormonálními změnami, které by je mohly s dětmi propojit. Bylo by podivné, kdyby evoluce nezajistila, aby se rodiče a děti nepropojili nějak jinak. Proto se ptám: Existuje něco jako rodičovský instinkt? Prapůvodní potřeba chovat se vůči dětem tak, aby nezbytné spojení mezi rodiči a dětmi fungovalo?

Existuje mateřský pud?

Ne každá žena chce mít děti a ne každá matka je dobrou matkou. Přesto se ženy, které prošly těhotenstvím a porodem, chovají vůči novorozenci obdobně. Svědčí to o tom, že existuje univerzální vzorec chování specifický pro lidské mateřství. Skoro všechny matky se například dotýkají novorozence stejným způsobem – začnou

u prstíčků, pohladí dlaň, pak ručičky a nožičky a potom hladí tělíčko. Všechny matky se snaží podívat se novorozenci do očí.⁵³ Biologický základ těchto vzorců není tak zcela jasný. Neexistuje žádná jasná souvislost mezi hormonálními hladinami a postojem vůči plodu či novorozenci. Těhotenství a mateřství většinou nemění ženinu představu o mateřství či její názor na děti obecně. Vědci objevili pouze jednu změnu, a tou je navazování vztahu k plodu v průběhu druhého trimestru těhotenství, v době, kdy jsou obvykle cítit první pohyby. Platí to i pro ženy, které mají vůči svému těhotenství negativní postoj.⁵⁴ Těhotným ženám se zvyšuje tep srdce, když slyší plakat miminko,⁵⁵ ačkoliv studie těhotných žen v gynekologických ordinacích nepotvrdily, že by miminka a děti pozorovaly častěji než ženy netěhotné.⁵⁶

Je možné, že zvýšení mateřského povědomí a sladění s novorozencem napomáhá kortizol. Je to nestálý hormon, který vzniká reakcí na stres a podílí se na výběru základní reakce „uteč, či boj“. Zvyšuje senzibilitu těla vůči okolním vlivům a připravuje ho na to, aby mohlo reagovat. Porod je náročná stresová situace, která hladinu kortizolu zvyšuje. Je-li tomu tak, pak jsou matky na miminko připravené. Jsou připravené cítit ho, dotýkat se ho, nasát do sebe vše, co se miminka týče, a reagovat na jeho podněty. Jedna studie dokonce ukázala, že matky s vysokou hladinou kortizolu mluví na dítě daleko více než ostatní matky. Není však jisté, zda to je prostě individuální reakce některých žen na porodní proces, nebo záležitost temperamentu. Možná je to jen bezvýznamný fakt.⁵⁷

U zvířat, zvláště hlodavců, je pro všechny druhy sociálních vazeb, včetně mateřského chování, důležitý oxytocin.⁵⁸ Lidské matky jsou po porodu oxytocinem doslova zaplaveny, ale nikdo zatím nevypozoroval přímou souvislost mezi hladinou oxytocinu a schopností být matkou. Je však možné, že existuje nějaké propojení mezi mateřstvím a kojením. Kojení souvisí s tvorbou oxytocinu a především prolaktinu, hormonů, které mají podíl na tvorbě mateřských beta-endorfinů, chemických látek, které navozují pocit míru, podporují láskyplné chování a potlačují pocity nepřátelství, podrážděnosti a strachu. Navíc jsou beta-endorfiny

návykové – slastné pocity posilují.⁵⁹ Údaje o vlivu kojení na tvorbu beta-endorfinů zatím nejsou spolehlivé.

Jistý druh zostřené vědomí, způsobené biologicky nebo emocionálně, dokazuje schopnost matky už brzy po porodu poznat své dítě po čichu a po hlase. V několika studiích se ukázalo, že matky, které se svými novorozenci dětmi strávily pouhých několik hodin, byly schopny rozeznat své dítě po čichu, když srovnávaly jeho oblečení s oblečením ostatních novorozenců.⁶⁰ Matky také umějí skvěle rozpoznat své dítě sluchem. Když pláče cizí dítě, matky v porodnici většinou spí, ale když se ozve jejich vlastní, okamžitě se probudí. Umějí dokonce identifikovat nahrávku pláče svého dítěte – zvuky jsou totiž spektrograficky tak individuální jako otisky prstů.⁶¹ A navíc u nahrávek pořízených za různých okolností poznají, proč dítě pláče, zda je důvodem hlad nebo mokrá plena.⁶²

Všechny tyto údaje naznačují, že existuje něco jako vrozený mateřský instinkt, podle kterého matky novorozence poznají a reagují na něj. Není to však chování pevně dané. Všechny tyto studie totiž dokazují, že se matky postupem času v identifikaci kojence čichem i sluchem zlepšují a že matky, které už děti mají, to umějí lépe než prvorodičky. Ženy mají nejspíš nějaké základní schopnosti, které se ještě vylepšují na základě zkušeností a učení. Toto zjištění odpovídá očekávání – člověk je přeci jen živočišný druh, u kterého učení hraje v oblasti vzorců chování skutečně velkou roli. Na základě zkušeností se dokonce mění i postoj matky k vlastnímu dítěti, i když by pozitivní postoj vůči dětem měl být tou nejnítěrnější mateřskou reakcí. V jedné studii bylo dotazováno 68 žen v době, když byly těhotné, tři dny po porodu a když bylo dětem více než rok. Tyto matky shodně vypovídaly, že se jejich postoj vůči dětem stále zlepšoval – pouto sílilo a sílilo.⁶³

Nepřekvapí tedy, že matky potřebují své dítě vidět, seznámit se s ním jako s novým člověkem a strávit s ním nějakou dobu, aby si mohly vytvořit silné pouto. Člověk je komplexní emocionální organismus. Musí se trochu překonat, aby akceptoval jiné ego, i když s ním má společnou polovinu genů. Proto neexistuje nic, co

by mateřské chování nastartovalo automaticky, přestože má člověk instinkt, který mu otevřenost vůči novému vztahu umožňuje. Na začátku je k propojení vše nastaveno, nový vztah ale potřebuje jistou dobu, aby se opravdu upevnil.

Existuje otcovský instinkt?

Muži nerodí. Dalo by se předpokládat, že jejich pouto k dětem bude slabší než u žen. Platí to pro většinu zvířat. Například samci savců nejsou příliš aktivní otcové, což je ovlivněno tím, že kojit mohou jen samice, a tak se samci příliš do péče o mláďata nezapojují. Péči obou rodičů, tedy stav, kdy pomáhá i sameček, pozorujeme pouze u méně než pěti procent druhů savců.⁶⁴ Nikdo tedy vážně neočekává, že by samečci savců mohli mít nějaký silný instinkt, co se péče o potomky týče, a když už ho mají, většinou se to vysvětluje nějak jinak.⁶⁵ Ale občas jsou samečci evolučními silami nuceni, aby k rodičovství přispívali – vždy tam, kde mohou být nápomocni. Mnoho ptačích samečků například sedí na vejcích a nosí vylíhnutým mláďatům potravu. Někteří samečci ryb nosí oplodněná vajíčka v tlamičce nebo ochraňují chuchvalce vajíček na bezpečném místě v korytě potoka. Lidská mláďata jsou tak závislá, že otcovská péče velmi pravděpodobně tvoří součást našeho základního rodičovského systému. Někteří antropologové považují potřebu mužské péče za hlavní výběrovou sílu v evoluci současných vzorců partnerství, podle nichž člověk v partnerství muže a ženy žije.⁶⁶ Přesto většina lidí věří v instinkty matky spíše než v možnost, že by i otec mohl mít nějaký rodičovský pud. Ale pokud mají antropologové pravdu a potřeba otcovské péče je hybnou silou v naší evoluční historii, pak by někde mělo být vidět, že jsou otcové nuceni starat se o děti stejně tak jako ženy.

Existuje mnoho způsobů, jak se otec na péči o dítě může podílet. Kojit nemůže, to je pravda, ale kojení přece není vše, co dítě potřebuje, aby bylo živé a zdravé. U ostatních zvířat samečci ochraňují teritorium. A pokud toto teritorium skýtá potravu, což je většinou hlavní důvod, proč je třeba ho bránit, sameček obstarává potravu pro kojící samičku a mláďata. Giboni například žijí v párech.

Sameček mládě nenosí ani nechrání. Pomáhá ale samičce bránit teritorium, které je zdrojem ovoce a zeleniny, kterými se živí.⁶⁷ Samečci kočkodanů, malých opic z Jižní Ameriky, nosí mládě takřka od narození a jedinou starostí samičky je kojení.⁶⁸ Samečci ostatních primátů se o mládě starají velmi rozdílně. Gorilí samec mláďata toleruje, ale nevěnuje jim moc pozornosti. Naproti tomu pavíán mládě nosí a často si s ním hraje. Samečci makaka se o mládě také dost starají, navíc ho občas používají jako sociální zástavu v boji o postavení mezi ostatními samci.⁶⁹ Je tedy jasné, že samečci savců, včetně některých primátů, jsou schopni poskytnout mláděti to samé co samička, kromě mléka.

Otec je součástí typické rodiny ve všech lidských kulturách. Buď je to biologický otec, nebo mužský příbuzný matky, který se chová způsobem ve všech společnostech shodně nazývaným otcovským.⁷⁰ Antropologové tvrdí, že biologický otec hraje obzvlášť důležitou rodičovskou roli ve společnostech, které kladou důraz na rodinný život: rodiče a děti jsou navzájem propojeni, mají stejný cíl, ženy přispívají k živobytí a muži nejsou zaměstnáni válčením.⁷¹ V takové společnosti si muž musí být jist, že je otcem dítěte, aby byl schopen se o ně starat. Různé společnosti k tomu vyvinuly odlišné prostředky, jako třeba legálně schválený monogamní sňatek a těžké postihy za cizoložství. Otec se může o dítě starat opravdu mnoha způsoby a obvykle se také do jisté míry stará. V každé kultuře je tomu jinak. Otec může zajišťovat potravu, přístřeší, ochranu a denní péči. To dokazuje, že muž si může vytvořit ke svým dětem důvěrný vztah a že evoluce rozhodla, aby byl dobrým otcem.

V některých tradičních společnostech mají muži ke svým dětem tak důvěrný vztah, že vykazují známky těhotenství a porodu. Tento fenomén se nazývá „couvade“ (z baskického výrazu pro „potomstvo“ nebo „sedět na vejcích“).⁷² „Couvade“ muži trpí ranní nevolností a zůstávají ve vesnici, aby šetřili síly. Během porodu „couvade“ muži leží a křičí. Všichni se o ně starají, zatímco žena rodí někde jinde. Nejedná se o nějakou bizarní úchylku „primitivních“ národů. V roce 1982 vyšel v časopise „Annals of Internal Medicine“ článek, který dokazuje, že fenomén „couvade“ existuje

dokonce i v naší společnosti. Článek popisuje studii 257 těhotných žen a jejich partnerů. Celých 22,5 procent mužů navštívilo lékaře alespoň s jedním nevysvětlitelným problémem, který předtím neměli a který se nápadně podobal zdravotním problémům jejich těhotné ženy – nevolnosti, nadýmání apod.⁷³ Muži „v očekávání“ byli u doktora dvakrát častěji než před těhotenstvím své ženy a dostali dvakrát více lékařských předpisů než obvykle. V tabulkách kupodivu nebylo uvedeno, že se jedná o nastávající otce. V jiné studii si 65 procent nastávajících otců stěžovalo na nepříjemné tělesné příznaky a v souvislosti s těhotenstvím měnili své stravovací návyky nebo přestali kouřit.⁷⁴

Když tito čerství otcové po porodu poprvé viděli dítě, popisovali stejné pocity jako matky. A když měli možnost, seznamovali se s novorozencem také úplně stejně jako matky – nejdříve se dotkli prstíčků, pak dlaně, ruky, nohy a pak těla. Když na novorozence mluvili, měnili výšku hlasu a používali kratší věty a opakování přesně tak jako matky.⁷⁵ Na 90 procent otců si bylo jistých, že by vlastní dítě poznali, i když většinou nebyli schopni ho identifikovat podle pláče či rozpoznat, co pláč znamená.⁷⁶ V kontrolovaných laboratorních situacích, kdy byli otec, matka a dítě natáčeni při hře na video, reagovali otcové na dítě stejně jako matky a byli stejně tak citliví na dětský pláč.⁷⁷ V jiné studii byl monitorován krevní tlak, tep, srdeční aktivita a reakce pokožky rodičů, kteří sledovali fotografie kojenců v různých emočních stavech – usmívající se a plačící. Rodiče pak měli vyplnit dotazník týkající se jejich reakcí na fotografie. Ženy byly ve svých popisech daleko radikálnější, ale fyzikální měření ukázala, že tělesné reakce obou rodičů byly v podstatě stejné. Potvrzuje to domněnku, že ačkoliv matky i otcové reagují na svá miminka stejnými biologickými reakcemi, ženy reagují daleko silněji psychicky a emocionálně.⁷⁸ Po počátečním nadšení muži dokonce s ženami sdílejí poporodní deprese. Na 62 procent dotázaných otců uvedlo, že cítí smutek a zklamání přibližně ve stejné době, kdy matky mívají poporodní blues.⁷⁹

Je zajímavé, že kojenci reagují na různé osoby jinak. V jednom experimentu byly sledovány reakce novorozenců na matku, na

otce a na cizí osobu. Děti zcela zřetelně rozlišovaly mezi rodiči a cizí osobou. Dávaly to najevo tak, že měly buď radost, nebo byly smutné, na osobu se dívaly nebo se odvrátily. Reakce na matku a na otce se však lišily jen nepatrně. Ve stresové situaci se častěji obracely na matku, ale pokud bylo vše v pořádku, reagovaly na otce stejně pozitivně jako na matku.⁸⁰

Otcové jednájí s dětmi jinak než matky. V některých kulturách si s malými dětmi hrají víc než matky, a dokonce si troufají riskovat, třeba je vyhazují do vzduchu.⁸¹ Jsou totiž přesvědčeni, že jejich děti potřebují více aktivní stimulace, než si myslí matky.

Úzký vztah mezi otcem a dítětem podporují roky neustálého soužití. Přítomnost u porodu však situaci mění. Otcové, kteří byli u porodu, se často zmiňují o okamžitém propojení s dítětem. Navíc daleko lépe své dítě poznají než otcové, kteří u porodu nebyli.⁸² Je docela dobře možné, že to má evoluční význam. Početí je jejich zrakům skryté, ale potom se od nich očekává, že se budou o dítě ještě dlouho starat. Dávalo by tedy smysl, aby evoluce vybrala vše, co jejich vztah k dítěti podporuje. V jedné fascinující studii zabývající se tím, jak se členové rodiny dívají na novorozence, se evoluční psychologové Martin Daly a Margo Wilsonová dotazovali lidí, komu z rodiny se novorozenec nejvíc podobá. Matky skoro vždy uváděly, že se podobá otci.⁸³ Když byl otec poblíž, opakovaly to častěji. Zdůrazňovaly, jak moc se mu dítě podobá, i když s tím otec nesouhlasil. Vypadá to, jako by se matky, a dokonce celé rodiny, podvědomě spikly, aby přesvědčily otce, že je dítě jeho. Možná to má svůj důvod: několik studií, které vyhodnocovaly údaje z krevních testů otcovství, ukázalo, že minimálně deset procent mužů uvedených v rodném listu coby otec biologickým otcem být nemůže.⁸⁴

Psycholog John Bowlby zastával názor, že vztah dítě – dospělý je jednovazebný, tedy že rodiče jsou uzpůsobeni k vazbě s jedním dítětem a děti jsou schopny vázat se na jednoho rodiče, obvykle na matku. Ale nové výzkumy ukázaly, že to není pravda. Děti jasně rozlišují rodiče od ostatních lidí. Jsou propojeny s oběma, i když s nimi otcové netráví většinu času, a dokonce i v případě, když

matka není přítomná.⁸⁵ Ukázaly také, že hloubka vztahu mezi dítětem a otcem závisí na době, kterou spolu stráví. Otcové mají při pohledu na své novorozené dítě stejné pocity jako matky. Pokud mají možnost, dotýkají se novorozence ve stejném pořadí – od prstíků na ruku a na nohu směrem ke středu těla. Stejně tak mění svou řeč – mluví pomaleji a zkracují věty, aby dítě zaujali.⁸⁶ Svědčí to o tom, že muži jsou opravdu k otcovství předurčení. To, že jsou matky propojeny s dětmi, nikdo nepopírá. Jsou spolu od početí po celou dobu těhotenství. Ale těch devět měsíců je velice krátká doba ve srovnání s mnoha lety dětství a dospívání, během nichž dítě potřebuje pomoc. Člověk je opravdu jediný druh, který plodí velmi závislé potomky, a pak se o ně stará a živí je ještě i v mládí. Proto museli otcové stejně jako matky vztah ke svým dětem dostat do vínku.

Propletený vztah

James McKenna, odborník na výzkum spánku nemluvnat (více v kapitole čtvrté), často začíná své články o společném spánku matky a kojence následujícím citátem pediatra D. W. Winnicotta: „Neexistuje samotné miminko. Vždy se jedná o miminko a někoho dalšího.“ Citát velice dobře shrnuje, co McKenna a kolegové zjistili o lidských mláďatech: jejich biologie se netýká jen jejich těla. Jedná se spíše o niterné propojení s biologii dospělého, který se o dítě stará. Pro popis tohoto vztahu často používají termín „entrainment“, sladění, které v tomto kontextu znamená, že je fyziologie dvou jedinců tak propletená, že tělesné pochody jednoho následují pochody druhého a naopak.

U dětí a rodičů tento proces začíná velmi brzy. Je to první a nejdůležitější tělesný vztah. Studie, které se zabývaly oddělováním dítěte od matky a jeho následky na dětský vývoj, se často zaměřovaly na jiné primáty. V jednom experimentu tak například od matek opakovaně oddělovali tříměsíční a čtyřměsíční mláďata makaka rhesuse a kotula veverkovitého. Po třiceti minutách je pak vraceli zpátky. Mláďata bez matky začala okamžitě volat o pomoc

a rozrušení se odrazilo na jejich hormonálním profilu. Hladina kortizolu, hormonu stresu, vyletěla nahoru. Mláďata se vždy vrátila zpět k matce, ale i když prožívala oddělení podvacáté, chovala se stejně. Dvacáté první oddělení bylo přesně tak traumatické jako to první.⁸⁷ Také studie zabývající se nejlepší možnou péčí o předčasně narozené děti prokázaly, že tělesná blízkost a kontakt kůže na kůži byly základním kamenem zdravého vývoje dětí. V jednom experimentu byly děti patnáct minut denně hlazeny a masírovány po celém těle a hlavičce. Miminka se zklidnila, najednou vykazovala zdravější barvu kůže a spala klidněji než kontrolní skupina. Po čtyřech měsících byl u hlazených dětí zaznamenán větší neurologický, mentální a reflexní vývoj.⁸⁸ V jiné podobné studii se ukázalo, že předčasně narozené děti, které byly tělesně stimulované, více pily a lépe přibývaly na váze než děti, jimž byla věnována standardní péče.⁸⁹

Spojení je také vizuální a sluchové. Novorozenci rozeznávají matčin hlas a dávají mu přednost před hlasy ostatních dospělých.⁹⁰ V rámci jedné studie umístili ani ne den staré novorozence do sedačky a nabídli jim falešnou bradavku, která byla napojena na přehrávač. Pokud dítě po jistou dobu pilo z „bradavky“, spustil se mu do sluchátek hlas maminky předčítající příběhy Dr. Seusse. Ale pokud dítě pilo jen krátce, četla příběh jiná žena. Děti rychle pochopily, jak tento systém funguje, vybraly si matčin hlas a pily a poslouchaly hlas déle. A to se jednalo o děti z novorozeneckého oddělení, které s vlastní matkou strávily opravdu jen velmi krátkou dobu.⁹¹ Vědci také zjistili, že všichni rodiče na děti mluví stejně: když vyjadřují chválu, když je potřebují zaujmout nebo utiшит, mají velice podobný tón hlasu.⁹² A děti synchronizují pohyby těla s řečí dospělých už od prvního dne života, koordinují pohyby rukou a nohou a přizpůsobují jejich rychlost a rytmus tomu, co slyší.⁹³ Dělají to dokonce i tehdy, když dospělého nevidí, jenom slyší. A rodiče hrají tuto melodickou hru, aniž by o tom věděli.⁹⁴ Jak způsob řeči dospělých, tak odpovídající pozornost dítěte a jeho reakce na lidskou řeč jsou pravděpodobně součástí adaptace, která slouží k seznamování se s jazykem v pozdějším věku. Nemluvně,

a později batole, má v sobě zakódováno přijímání kadence řeči a obecné podstaty jazyka. Tělesné pohyby novorozence coby reakce na řeč dospělých znamenají, že dítě přirozeně řeč vnímá.⁹⁵ Navíc je toto lingvistické tango jasným znakem sladění. Nezáleží na jazyku, nezáleží na kultuře, „miminkovština“ je stejná na celém světě. Všichni rodiče jsou přizpůsobeni k tomu, aby na miminko slovně reagovali podobným způsobem, a všechna miminka jsou připravená naslouchat tomu, co jim rodiče říkají.

Když se lidské mládě narodí, vidí, ale nemůže pořádně zaostřit. Na Západě se v porodnicích ošetřují oči kapkami, které navíc na nějakou dobu zrak rozostřují. Přesto miminka rychle poznávají rysy lidského obličej: dvě oči, nos, ústa, vše na správném místě – žádné picassovské úpravy. Pozornost novorozence můžete přitáhnout již na porodním lůžku, když mu ukážete černobílý schematický obrázek obličej. Pokud je obrázek nepravidelný, miminko o něj rychle ztratí zájem.⁹⁶ Kolem tří týdnů je kojeneček schopen rozlišovat mezi předmětem a osobou, a více ho zajímají lidé.⁹⁷ Rodiče tento rozdíl prohlubují, dělají na něj grimasy a mění hlas, aby udrželi jeho pozornost.

Vzájemná interakce je však víc než jenom divadlem, které předvádějí dospělí. Vzájemné působení dospělého a dítěte kopíruje jisté vzorce, jedná se o sociální souhru, kdy se aktéři sobě navzájem přizpůsobují. Pro sociální a psychologický vývoj dítěte je tato souhra důležitá.⁹⁸ Známý pediater T. Berry Brazelton ve své praxi pozoroval, že si matky a děti hrají jistým typickým způsobem. Hra se pohybuje od pozornosti k nepozornosti, oba partneři si navzájem nahrávají. V laboratorních podmínkách například dostalo dítě na hraní chlupatou opičku na šňůrce. Opičku pak odnesli a poprosili matku, aby si šla s dítětem hrát. Dítě si hrálo s plyšovou hračkou jinak než s matkou. Na opičku se soustředilo, snažilo se na ni dosáhnout, ale brzy ho to začalo nudit a odvrátilo hlavičku. Na opičku už se ani nepodívalo. S matkou to bylo jinak: dítě studovalo její obličej, bylo pozorné a živé. Jakmile začalo vykazovat první známky nepozornosti, matka ho nechala být. Pak se cyklus znovu opakoval. Zdá se, že všechny matky velice citlivě reagují na tento

cyklus pozornosti a nepozornosti. V následujícím pokusu matku požádali, aby na pohyby dítěte nereagovala. Dítě se opakovaně pokoušelo matku zaujmout: kopalo nožičkami a dívalo se na ni. Pokud nereagovala a neopětovala podnět dítěte k činnosti – tedy dívat se na sebe navzájem a věnovat si pozornost – dítě to vzdalo, tvářilo se beznadějně a začalo se utěšovat samo – cucalo si prstíčky a podobně (viz též kapitola pátá).⁹⁹ Jak Berry Brazelton ukazuje, u předmětů je cílem prozkoumat je, ale u lidí je cílem interakce. A miminka se účastní sociální hry s radostí. Nejde jim o nějaký přesný cíl, jde jim pouze o navázání propojení s jiným člověkem. To je přesně to, co od lidského mláděte, které je adaptované na oboje, očekáváme. Dítě je vysoce sociální tvor, který aktivně používá různé nástroje. Podle Edwarda Tronicka, odborníka na dětský vývoj, je způsobnost komunikovat ústřední adaptací člověka a schopnost sociální interakce dítěte s dospělými patří mezi nejsilnější, nejdůležitější a nejvyvinutější schopnosti.¹⁰⁰

Laboratorní výzkumy také ukázaly, že je propojení mezi dítětem a rodiči hluboce fyziologické. V jedné studii, která se zabývala reakcemi dítěte na matku, na otce a na cizí osobu, položili malou holčičku do plastového lehátka. Aby nebyla rozptýlena pozornost miminka, roztáhli okolo také závěsy. K holčičce pak postupně přistoupila matka, otec a cizí osoba. Sondy na hrudníku holčičky a dospělých ukázaly, že malá synchronizovala srdeční rytmus s rytmem matky či otce, ne se srdečním rytmem cizí osoby.¹⁰¹ Lze to vysvětlit tak, že děti a jejich rodiče jsou propojeni v homeostatickém vztahu, kdy se dítě s rodiči srovnává, aby tak dosáhlo jistého druhu rovnováhy.

Brazelton, který pozoroval děti a jejich rodiče po několik desetiletí, je pevně přesvědčený, že tento synchronní vztah mezi dítětem a lidmi, kteří se o ně starají, je pro dětský vývoj velmi důležitý. „Jsme přesvědčeni, že se v ‚dobrém‘ vzájemném působení matka a dítě od počátku synchronizují. Cesta ke sladění začíná u dítěte nejspíš už během života v děloze, u matek z větší části bezprostředně po porodu.“¹⁰² Berry Brazelton dále tvrdí, že je tato synchronicita životně důležitá. U mnoha neprospívajících

novorozenců k ní vůbec nedošlo, sladění neproběhlo a mezi matkou a dítětem není souhra. Dítě nesoulad vnímá jako „porušení svých očekávání“, tvrdí Brazelton. Obě strany jsou potenciálně časově sladěné, ale vzorce chování nejsou pevně dané, proto existuje mnoho způsobů, jak rodiče na dítě reagují a jak si s ním hrají. Někdy pravidla souhry prostě nefungují. Člověk je bytost citově a emocionálně všestranná. Někteří rodiče se prostě vědomě rozhodnou, že na dítě nebudou vůbec reagovat. Odmítají se sladit nebo jednoduše opomíjejí signály, které jejich dítě vysílá. Tato mezera v systému však má i svou světlou stránku: umožňuje nebiologickým rodičům, tedy adoptivním matkám i otcům a mužům, kteří nerodí, aby pokud chtějí, vstoupili do vztahu dítěte a rodiče.¹⁰³ Sladění se lze naučit. Může se také spontánně projevit u lidí, kteří jsou na dítě přirozeně naladěni nebo se pro naladění vědomě rozhodnou.

Je tedy jedno, zda se jedná o vědomé rozhodnutí či o spontánní potřebu. Jistý druh souhry existuje jak u dítěte, tak u člověka, který se o ně stará. Pocit „známe se“, jsme na sebe naladěni, je z evolučního hlediska očekáváním jak dítěte, tak rodičů. Dítě je přece naprosto nesamostatné a matka – člověk, který se o ně stará nejvíc – si z celého srdce přeje, aby se mu vedlo dobře, proto mají oba vzájemnou souhru hluboce vrytou. Otec se také umí „naladit“ a dítě s tím počítá.

„Sladění“ vysvětluje, proč miminko pláče, když ho necháte o samotě. Takovou situaci nečekalo! Miminko je maličký primát, potřebuje tělesnou a emocionální vazbu, spojení se zralejším příslušníkem svého druhu. Pláče překvapením, je zmatené, podvědomě cítí, že něco není v pořádku. Podle Brazeltona je reakce dítěte na pozitivní a vhodné chování rodičů od přírody daná, a tedy předvídatelná: když ho vezmete do náruče nebo ho nakrmíte, přestane plakat. Stejně tak je daná i negativní reakce na negativní nebo nevhodné podněty a na přetížení.¹⁰⁴ Dítě umí řídit svůj vnitřní svět velice dobře: spí, pláče nebo je vzhůru a tiše pozoruje okolí. Měli bychom tomu věnovat pozornost a respektovat to, říká Brazelton.

Z uvedených informací vyplývá, že lidské mládě, malý primát, přichází na svět a očekává, že se bude moci na někoho napojit. Na někoho, kdo ho bude krmit, ochraňovat, starat se o něj a učit ho, jak být člověkem – po miliony a miliony let tomu nebylo jinak.

Za normálních okolností tvoří rodiče a děti vzájemný sladěný vztah, který se vyvinul k užitku všech zúčastněných. Dítě potřebuje rodiče, aby rostlo a přežilo, rodiče potřebují dítě, v doslovném slova smyslu, aby předávalo jejich geny. Přesto se mnoho kultur chová tak, jako by chtěly toto pouto rozetnout. Matky, které kojí, cítí touhu po aktivním vztahu s miminkem a reagují na něj častěji než ženy, které krmí z láhve.¹⁰⁵ Přesto Západ, ale už i zbytek světa, usilovně dělá reklamu krmení z láhve. Otcové, kteří se účastní porodního procesu, opakovaně zmiňují, že to jejich vztah k novorozenci prohloubilo,¹⁰⁶ přesto jsou na Západě stále ještě velmi často otcové vyřazováni jak z porodního procesu, tak z výchovy dětí. Rodiče jsou jednoznačně v souladu s pohyby dítěte a bezprostředně po porodu se začíná vytvářet jistý druh sladění, který pravděpodobně ovlivňuje jak chování, tak verbální projev rodičů. Přesto se stále ještě během porodu používají léky, po kterých matka není schopna reagovat na signály novorozence, a novorozenci jsou odvázeni na novorozenecké oddělení, kde pláčou a volají po očekávaném dotyku rodičovské kůže. Proč je tlak kultury tak neodbytný? Proč se o děti nestaráme tím teoreticky nejpřirozenějším způsobem? V dalších kapitolách se pokusím vysvětlit, proč a jak nám různé kultury předávají jedno z nejzákladnějších lidských pout – spojení mezi rodiči a dětmi. Odpověď na tuto otázku bych shrnula takto: s dětmi zacházíme stejně jako se sebou samými, takže naše představy o rodičovství a péči o dítě jsou stejným kulturním konstruktem jako móda, stravování či způsob zábavy.

Řádný spánek

James McKenna, antropolog specializující se na výzkum spánku, pozoroval ve spánkové laboratoři Amy Calhounovou, která objímala svou dcerku Jenny. Když sebou Jenny ve spánku trhla, deset tenkých drátků připojených k jejímu obličejí a bezvlasé hlavičce se rozvlnilo všemi směry. Vypadala jako malá Medúza. Amy pootevřela ve spoře osvětlené místnosti ospalé oči a nepřítomně zírala do obličejíčku pár centimetrů před sebou. Dráty na její hlavě se vydaly směrem k miminku, jak podvědomě natáhla ruku a malou Jenny několikrát chlácholivě pohládila. Pak upravila miminku peřinku a obě se opět vydaly do sfér hlubokého spánku. Ve vedlejší místnosti sledoval McKenna dvanáct jehliček screeningového polygrafu. Jak se Amy a Jenny hýbaly a procházely různými úrovněmi spánku, jehličky v tandemu poskakovaly a přenášely elektrické impulsy do škrábanice na roli papíru.¹ Polygraf graficky zaznamenával to, co McKenna sledoval na obrazovce. Dokonce i naprostý nováček by si všiml toho, že křivky matky a dítěte vytvářejí podobné vzorce. Aktivity mozkových vln, srdeční rytmus, svalové pohyby i dech, všechny jsou si podobné, protože se ty dvě bytosti společně probouzejí, společně stoupají a klesají různými úrovněmi spánku. Pan McKenna se rošťácky usmíval. Tuto souhru už viděl často, ale nikdy ho to nepřestalo bavit sledovat. Příroda zcela jasně vyjadřuje svazek mezi matkou a dítětem dokonce i během spánku! Tato práce, společně s jeho znalostmi o chování primátů, přesvědčila McKenna, že valná část našich názorů na spánek kojenců je kulturně vykonstruovaná a nebezpečně se liší od jejich biologických a emocionálních potřeb. McKenna proto při každé příležitosti doporučuje: „Pokud máte miminko, spěte s ním.“

Bod obratu nastal pro McKenna v roce 1978, kdy se mu narodil syn Jeffrey. Do té doby byl znám díky své práci s hulmany

indickými, velkými šedými opicemi, které se vyznačují „laissez-faire“ mateřskou péčí – mládě si brzy po porodu půjčí od matky jiná opice, a pak ho nechá kolovat jako panenku. Přístupy k rodičovství u těchto opic znal McKenna skvěle, ale jak se starat o vlastního syna, o tom věděl daleko méně. Jedním z problémů byl spánek. Když Jeffa uložili, dělal cavyky, šil sebou a jako všichni ostatní novorozenci nemohl usnout. McKenna brzy zjistil, jak Jeff nejlépe usne: „Lehl jsem si s ním a dýchal jsem tak, jako bych spal,“ vzpomínal McKenna osmnáct let poté. Přímo přede mnou nadechoval a vydechoval, jako by měl malého Jeffa pořád na sobě. „Všiml jsem si, že na to dýchání velice dobře reagoval. Nevím, proč mě to tak překvapilo. Byl mládětem primáta, které se narodilo nedovyvinuté a čekalo na kontakt a péči rodičů.“ Na základě těchto zkušeností si začal klást otázky o spánku lidských miminek. Antropolog v něm se nezapřel a okamžitě se pustil do vědecké práce.

Proč by měl spát Jeff sám, když spí lépe s rodičem? Je dítě evolucí předurčeno k tomu, aby spalo o samotě? Jak spí většina dětí na světě? A jaké jsou následky spánku o samotě a spánku s někým? Tato práce se stala úhelným kamenem etnopediatrie. Spojuje kulturní historii, etnografii a biologická měřítka. A měla radikálně změnit způsob výchovy mnoha lidí.

Spánek napříč kulturami

Třetinu svého života prospíme. Jak spíme, s kým spíme a kde spíme, není náhodné. Je to ovlivněno jak kulturou, tak zvyky a tradicemi, které se předávají z generace na generaci. Po většinu lidské historie spala miminka a děti se svými matkami, nebo možná s oběma rodiči. Naši vzdálení předci žili v malých skupinách a živili se lovem a sběrem, a jistě můžeme předpokládat, že ve svých přechodných přístřešcích neměli oddělené místnosti pro rodiče a děti. Příbytky, které měly více než jednu místnost, se začaly v několika kulturách stavět až před dvěma sty let. Dokonce i v dnešní době je spánek coby soukromá záležitost vzácný, vyskytuje se jen v bohatších společnostech.² V dnešní době většina lidí na světě stále

ještě žije v obydlích s jednou místností, kde se odehrávají všechny aktivity – jak denní, tak noční.³

Antropolog John Whiting zjistil jednoduchou souvislost mezi podnebím a společným spánkem rodičů a dětí (kromě jiného chování).⁴ Na základě informací o 136 společnostech rozdělil typické spánkové uspořádání v domácnosti na čtyři typy: matka a otec ve stejné posteli, dítě v jiné posteli; matka a dítě ve společné posteli, otec v jiné posteli; každý člen rodiny ve své vlastní posteli; všichni členové dohromady v jedné posteli. Nejrozšířenější je u všech kultur varianta druhá: matka a dítě v jednom lůžku, otec zvlášť (polovina ze 136 kultur). Mnoho z těchto kultur je polygamních, otec se tedy pohybuje mezi jednotlivými domácnostmi a loži, a stabilní jednotku tvoří matka se svými dětmi. U dalších 16 procent spí dítě s oběma rodiči. Whiting také našel spojení se studeným podnebím. Páry spolu spávají v oblastech, kde teplota v zimě nedosahuje více než 10°C, nejspíš z důvodů udržení tepla. V teplém klimatu často spávají odděleně. U dětí je tomu ale jinak. „Obvykle“ spávají s matkou v oblastech s teplým klimatem, ale v chladnějším podnebí jsou zabaleny do dek a spí v kolébce, aby se minimalizovaly tepelné ztráty. Tyto kultury ale představují v lidské populaci menšinu.

Kde děti spávají

Snad ve všech kulturách na celém světě spávají kojenci s dospělým a děti s rodiči nebo sourozenci. Pouze v industrializovaných západních společnostech, jako je Severní Amerika a některé evropské země, se stal spánek soukromou záležitostí. Srovnávací studie, která se zabývala spánkem rodičů a dětí v 186 neindustriálních zemích, jednoznačně ukázala, čím se Západ liší od zbytku světa. V neindustriálních zemích spí 46 procent dětí ve stejné posteli jako jejich rodiče a 21 procent ve své posteli ve stejné místnosti. Jinými slovy, kultury na celém světě praktikují spánek dětí v blízkosti někoho jiného v 67 procentech.⁵ V žádné z těchto 186 kultur nespí miminko v jiné místnosti před dosažením jednoho roku. Jiná studie ukázala, že miminka spala ve všech 172 společnostech s někým, i když třeba

jen několik hodin.⁶ Spojené státy zůstávají nadále jedinou společností, ve které se děti běžně ukládají k spánku do vlastních postýlek ve vlastním pokojíčku. Jiný průzkum stovky společností ukázal, že rodiče mají pro dítě vlastní prostory pouze v USA. A z další studie vyplynulo, že v daných dvanácti společnostech spí všichni rodiče, až na ty americké, s dětmi až do jejich odstavení.⁷

Děti v různých kulturách spávají v různých postýlkách a na různých materiálech – na rohožce či měkké dece na zemi, v síti vyrobené z kůže či provazů, na matraci ze štěpeného bambusu nebo vtěsnané do zavěšeného košíku.⁸ Ve většině případů spí dítě přesně tak jako rodiče.

Antropoložka Gilda Morelliová srovnávala spánkový režim a noční zvyky rodičů v USA se skupinou mayských indiánů v Guatemale. Mayská miminka spala se svými matkami ve všech případech v prvním a někdy i v druhém roce života. Ve více než polovině případů spal otec buď s nimi, nebo se staršími sourozenci v druhé posteli. Mayské matky noční kojení nijak neřešily. Když mělo dítě hlad, jednoduše se v polospánku otočily a nabídly mu prs. Ve srovnávací americké skupině spaly tři děti od narození ve vlastním pokoji a žádné z osmnácti sledovaných dětí nespávalo v posteli rodičů pravidelně. Ve věku tří měsíců jich spalo ve vlastním pokoji 58 procent. V šesti měsících už se do vlastního pokoje odstěhovaly všechny děti, až na tři. Nepřekvapuje tedy, že sedmnáct z osmnácti amerických rodičů uvádělo, že musejí vstávat na noční krmení.

Obecný přístup ke spánku se mezi těmito kulturami výrazně lišil. Američtí rodiče dělali z usínání rituál, používali uspávkanky, pohádky, převlékání, koupání a hračky. Mayští rodiče prostě nechali dítě usnout, když šli spát, a nedělali z toho vědu. Když výzkumníci mayským matkám vysvětlili, jak se ukládají děti v USA, mayské matky byly v šoku a s takovým uspáváním nesouhlasily. Amerických miminek, která musejí spát o samotě, jim bylo líto. Svůj spánkový režim považovaly za součást většího závazku vůči dětem, ve kterém praktické úvahy nehrají žádnou roli.⁹ Nevadilo jim, že neměly soukromí nebo že sebou miminko v noci mlelo. Společný spánek považovaly za něco, co pro své děti dělají všichni rodiče.

Američtí rodiče, kteří s dítětem spali pravidelně, tvrdili, že je to z „pragmatických“ důvodů. Kojení a tišení rozmrzelého dítěte je tak jednodušší. Zdálo se jim však, že společný spánek podporuje vzájemné pouto. Nebylo to pro ně ale tak automatické jako pro mayské rodiče. Úzký vztah podpořený společným spánkem považovali za znepokojující a do jisté míry emočně nebo psychologicky nezdravý. Miminko z ložnice rodičů vystěhovali co nejdřív, obvykle kolem šesti měsíců. Zdůrazňovali také, že je potřeba podpořit dítě na stezce k nezávislosti a zajistit mu vlastní soukromí. Čím dřív k takovému oddělení dojde, tím méně traumatické bude. Jedna matka k tomu dodala: „Jsem lidský tvor, zasloužím si čas a soukromí.“¹⁰ Mnoho matek se navíc řídilo radou pediatra či jiného zdravotníka, že spát o samotě v košíku nebo v postýlce je pro dítě bezpečnější, takže si myslely, že dělají správnou věc.

Rozdílné pohledy na spánek v různých kulturách je výborně vidět při práci s migranty z jedné kultury do druhé. Ukázalo se, že spánkový režim je jednou z posledních tradic, která se pod tlakem přijaté kultury mění. V Anglii není společný spánek obecně rozšířený a britské zdravotnictví ho nepropaguje. Rodiče z Asie, tj. z Indie, Pákistánu a Bangladéše, však ve společném spánku pokračují.¹¹ V USA pediatrii a valná část společnosti propagují spánek o samotě. Etnické menšiny tvoří ostrůvky, kde se spánek s miminkem stále ještě považuje za normální. V jedné studii zabývající se Američany latinskoamerického původu ve východním Harlemu v New Yorku spalo s rodiči 21 procent dětí ve věku od šesti měsíců do čtyř let věku. Ve srovnávací skupině dětí bílé střední třídy to bylo pouze 6 procent.¹² Ve stejné místnosti s rodiči spalo osmdesát procent latinskoamerických dětí, a nebylo to pouze kvůli nedostatku prostoru.

Odlišné spánkové konstelace však nejsou záležitostí pouze čerstvých přistěhovalců. Až 70 procent rodičů afroamerického původu uvedlo, že spí společně s miminkem. Z bílých amerických rodičů to uvedlo pouze 55 procent.¹³ A týkalo se to především rodičů dětí trpících poruchami spánku, tedy takových, které se v noci budily, případně matek, které svou rodičovskou úlohu neplnily zrovna

radostně, a matek nejistých. Tato i jiné studie ukázaly, že je společný spánek u bílých rodin obvykle posledním východiskem, jak utišit problémové dítě nebo jak napravit problémový vztah mezi rodičem a dítětem.¹⁴ Pro afroamerické rodiče byl společný spánek naprosto normální, s napravováním nějakých problémů neměl nic společného.

V Appalačských horách či na východě Kentucky je společný spánek v raném i pozdějším dětství normální už po stovky let.¹⁵ Obyvatelé této oblasti nejsou ani „etnickou menšinou“, ani čerstvými přistěhovalci. Reprezentují uzavřenou skupinu, která se dokázala bránit změnám. Historici uvádějí, že v koloniálních dobách na východním pobřeží USA spalo v jedné posteli i několik lidí. Jinak to ani v tak malých domech nešlo.¹⁶ V 19. století se názory na soukromí začaly měnit. Odrazilo se to i ve struktuře domů. Oddělené ložnice se začaly objevovat nejdříve v hostincích a poté i v soukromých domech. Lidé z oblasti Appalačských hor, potomci této koloniální tradice, si tradici společného spánku zachovali a odmítají nechat spát miminka o samotě i dnes, kdy mají místa dostatek. V této oblasti matky doporučení pediatriů neposlouchají, drží se své specifické rodičovské ideologie a berou si děti do manželské postele. Antropoložka Susan Abbottová k tomu dodává: „Společný spánek není nějaký podivný pozůstatek archaické minulosti. Ti, kteří si ho zvolili, ho nepovažují za patologický. Je to aktuální a vhodný druh výchovy, který odolává náporu rad současných odborníků na péči o dítě.“¹⁷ Společný spánek má dát základ těsně spjaté rodině, kde mají děti své místo. Pětasedmdesátiletá Verna Mae Sloanová k tomu dodává: „Jak můžete chtít, aby se k vám děti v životě vracely, když je hned na začátku odstrčíte?“¹⁸ Základem rozhodnutí pro společný spánek v takových kulturách není vytvoření nezávislosti, ale citové vazby.

Spánek coby odraz života

Rodiče rozhodují, kdo kde spí, ale řídí se lidovou moudrostí. Jak už jsem zmínila, miminka ve dne i v noci tráví čas s dospělými v takových kulturách, kde je primárním rodičovským cílem integrovat

děti do rodiny, do domácnosti a do společnosti. Ve společnostech, které kladou důraz na nezávislost a samostatnost (hlavně na industrializovaném Západě, především USA), spí miminka o samotě. Kromě tohoto podvědomého společenského cíle zde hraje roli také další základní předpoklad: naše péče už od narození výrazně ovlivňuje život dítěte v dospělosti. Toto západní přesvědčení však nesdílejí všechny kultury. U Gusiů je dětství časem závislosti, nejdůležitější je udržet dítě na živu, ne ho vychovávat. S výchovou se musí počkat. Mayové vidí matku a dítě jako nerozdělitelnou jednotku a věří, že potomek je na výchovu připraven, až když začne mluvit a rozumět. Do té doby je nutno se o něj pouze starat.

Spánek může získat také morální podtext. Základem této morálky je samozřejmě kulturní konstrukt. Američtí rodiče věří, že je morálně „správné“, aby kojeneček spal sám, a tak se naučil nezávislosti a soběstačnosti. Společný spánek rodiče s dítětem je pro ně podivný, psychologicky patologický, nenormální, a dokonce hříšný. Naopak lidé z kultur, kde je společný spánek normální, považují západní praktiky odkládání novorozence do vlastní postýlky za nemorální, za formu zanedbávání dítěte či rodičovských povinností.¹⁹ Rodiče z obou táborů jsou přesvědčení, že jejich morální systém je „správný“.

Rozdíl v přístupu také odráží způsob, jakým různé kultury nahlížejí na spánek obecně. Mayové považují spánek za společenskou aktivitu a myslí si, že spát o samotě je nepříjemné. Američané považují spánek za soukromou záležitost. Spát s někým dohromady je pro ně oběť. Jasně rozlišují mezi dnem a nocí a mezi druhy činností, které se v daných dobách odehrávají. Sanové si nedělají nic z toho, když se uprostřed noci vzbudí a několik hodin si u ohně povídají. V jejich kultuře neexistuje nespavost, protože nikdo netvrdí, že se má spát celou noc. Průzkum spánku v mnoha kulturách ukázal, že je noční buzení na Západě daleko méně časté než v ostatních kulturách, a přesto si západní rodiče daleko častěji stěžují, že se miminko v noci budí, než rodiče ve společnostech, kde děti spí daleko lehčím spánkem.²⁰

Dlouhý a nepřerušovaný spánek o samotě nepodpořila pouze industrializace nebo modernost. Jak jsem zmínila dříve, japonské děti spávají s rodiči až do puberty. I když jsou k dispozici jiné místnosti a dostatek postelí, japonská miminka a malé děti spávají na futonu v ložnici rodičů. Japonci považují dítě za oddělený biologický organismus, který je potřeba vtáhnout do vzájemného vztahu s rodiči a společností, hlavně však s matkou.²¹ Dávají proto přednost společnému spánku. Spánek o samotě nepraktikují, a nejspíš si ani nedovedou představit, že by mohl být příjemný. Spánek s někým jiným, než je partner, také snižuje důraz na spojení sexu s nocí a postelí, který je v americké společnosti tak rozšířený. Pro Japonce patří do konceptu rodiny i společná noc a rodinný model se orientuje na matku a děti, s otcem na okraji. V americké verzi je ideální rodina nukleární, matka a otec tvoří posvátný pár a děti se tomuto primárnímu vztahu podřizují.²²

Jiné industrializované národy mají také požadavky na noční chování dítěte. Vývojoví psychologové Sara Harknessová a Charles Super se zabývali nizozemskými rodiči. Ti jsou přesvědčení, že dítě musí mít pevný režim, jak denní, tak noční. Když má dítě problémy se spánkem, je to podle nich proto, že byl narušen jeho rytmus.²³ Američané se snaží najít krátkodobé řešení, aby dítě spalo celou noc – zkoušejí projížďku autem, hlasitý vysavač, medvídko, který vydává zvuky tlukoucího srdce. Nizozemské děti jsou ukládány do postele každý večer ve stejnou hodinu a je na nich, aby si zvykly. A když se vzbudí, očekává se od nich, že se samy zabaví a postel opustí až v určenou dobu. Nizozemské matky toho dosáhnou tak, že dělají každý den to samé. Nepobíhají s miminkem, nejezdí s ním autem. Konstantní vjemy a vzrušení nepovažují za nutné, nesnaží se podporovat kognitivní schopnosti dítěte. Místo toho dítěti nabízejí stále prostředí, kde je jen málo nepravidelností a změn. Holanďané mají jako Japonci obecně rozšířený a obecně přijímaný pohled na rodičovství. Zlatým pravidlem je u nich pravidelnost.

Pomáháme miminku prospat celou noc v kuse

V některých společnostech, hlavně v té americké, se spánek používá k určování vývojové zralosti dítěte. Spí miminko celou noc? Proč ne? Co není v pořádku s ním nebo s tím, jak ho rodiče vychovávají? Spánek je častým tématem rozhovorů s dětským lékařem a je důležitým tématem zdravotnických poradců. Richard Ferber před nedávnem v USA prosadil metodu, která má pomoci dětem spát. „Ferbrovka“ pracuje s usínacím rituálem a s porozuměním přirozeným spánkovým vzorcům kojence.²⁴ Mezi americkými rodiči je velice populární. Spánek v jejich kultuře hraje opravdu mimořádnou roli. Jak pediatři, tak rodiče podle spánku posuzují vyspělost kojence, jeho temperament a osobnost.²⁵ Průzkum mezi americkými pediatry ukázal, že jich 92 procent věří v přínos pravidelného ukládání, 80 procent věří, že jsou potřebné uspávací rituály, 88 procent je pro to, aby dítě spalo v postýlce mimo ložnici rodičů, a 65 procent tvrdí, že by dítě v noci nemělo mít vůbec žádný tělesný kontakt s rodičem.²⁶ A kde nejčastěji čerpají američtí rodiče informace? U dětských lékařů. Je více než jasné, co jim takový pediatr poradí: dítě má spát o samotě, tak je to správně. Tato rada získává auru vědecké pravdy, protože ji podporuje celé zdravotnictví. A tak americké matky, tedy ty z bílé střední a vyšší třídy, tuto ideologii nadšeně a bez pochybností přijímají.

Chtít po dětech, aby v noci spaly v dlouhých intervalech, není jen americký výmysl. V podstatě existují logické biologické důvody pro to, aby dítě postupem času změnilo svůj spánkový rytmus. Novorozenec spí obvykle v krátkých periodách přerušovaných krátkým bděním.²⁷ Zpočátku jsou tyto periody náhodně roztroušeny do dvaceti čtyř hodin. Miminko nemá žádný denní rytmus, protože v děloze nevnímalo noc a den, kterým by se muselo přizpůsobit. Mezi třetím a čtvrtým měsícem věku dozrává mozek dítěte natolik, že se může přizpůsobit okolnímu dennímu a nočnímu rytmu. Dítě v tomto věku spí jenom o hodinu a půl déle než v prvním týdnu života, spánek se však spojuje do delších period. Většina dětí spí v prvních týdnech až čtyři hodiny v kuse a mnohé z nich, tedy aspoň v západních kulturách, kde se dlouhý spánek preferuje, zvlád-

nou ve čtyřech měsících prospat až osm hodin v kuse, kromě odpoledního spánku. Mozkové vlny těchto dětí se podobají vlnám, které vysílá během spánku mozek dospělého. Vývoj sloučeného spánku je součástí širšího neurologického vývoje, kdy kojenec začíná vědomě pohybovat rukama a očima sleduje lidi. Vývojová psychologka Sara Harknessová nepravdivě uvádí, že se nakonec všechny děti naučí spát jako dospělí, je pouze otázkou času kdy. Naše posedlost spánkem a hledáním cest, jak naučit dítě spát celou noc, může věc dotlačit až za hranice biologických možností dítěte.

Rodiče by měli vědět, že celonoční spánek, tedy nepřerušovaný spánek po dobu šesti až osmi hodin, není u člověka ani biologickou potřebou, ani kulturní univerzálií. Americká miminka se obvykle v noci budí, ale často zase sama usnou. Miminka afrických Kipsigiů se budí třikrát až čtyřikrát za noc až do osmi měsíců.²⁸ Přesto se celková doba, kterou prospí, liší, zjistila Sara Harknessová. Americká miminka spí o dvě hodiny denně víc než miminka Kipsigiů. A nizozemská miminka naspí ještě o dvě hodiny víc než americká. Je jasné, že miminka, a pravděpodobně i dospělí, spí různě dlouho, a každá kultura pomáhá určit, jak se má spánek vyvíjet. James McKenna zkoumal spánkové vzorce mnoha kultur a došel k zajímavému závěru: „My lidé spíme ve dvou fázích, to znamená, že jsme nastaveni tak, abychom během dvaceti čtyř hodin spali dvakrát. Odpolední odpočinek potřebujeme. Takže by se nikdo neměl cítit provinile, když si jde odpoledne lehnout.“ Představa bdělé denní fáze plné elánu, po které následuje klidný, nerušený spánek, tedy nemá biologický základ. Jedná se spíše o kulturní fantazii. Vůbec neodpovídá tomu, jak lidé a jiná zvířata tráví čtyřicetihodinový cyklus.

Společně, nebo o samotě?

Miminko se vždy vyspí dosyta. Buď v šátku u maminky na zádech, v síti zavěšené v hliněné chýši, nebo zachumlané v košíku vložném krajkami v růžovém pokojíčku. Každé miminko dostane to, co potřebuje. Základní podstata spánku je vždy stejná – kojenec

Ve vztahu dítě – rodič, majícím evoluční kořeny, je dítě sociálním partnerem, součástí dvojice, dyády.⁷¹ Oba, matka i dítě, mají zájem na tom, aby byli v rovnováze, ve stabilním a spokojeném stavu. Dosahují ho reciprocitou, vzájemným sledováním a přizpůsobováním.⁷² V kapitole druhé jsem tento vztah popsala a uvedla jsem hodně důkazů, které potvrzují, že kojeneček a osoba, která ho miluje, jsou z evolučních důvodů navzájem sladění. Jedná se o vzájemně propojený biologický systém s jediným cílem – stabilitou. Role dítěte je jednoduchá: monitoruje svůj vnitřní stav, a pak pláčem oznamuje, co mu chybí: potrava, teplo, dotek. Pláč a úsměv jsou způsoby, jak dát najevo, co je správně a co špatně. Když hrozí nějaká nerovnováha, miminko to oznámí druhé polovině dvojice a očekává reakci. Pokud to partner nepochopí nebo odmítá plnit svou úlohu v systému, nastává problém. Vzájemná smlouva byla porušena a dochází k neshodám. Nesoulad či nezodpovězený signál nemusí být vždy nutně špatný. Představte si tenisový zápas. Když jeden hráč pošle míček vysokým obloukem na druhou stranu kurtu, druhý musí utíkat a natáhnout se, což ho z dlouhodobého hlediska nutí být čím dál tím lepším protivníkem. Dalo by se to aplikovat i na západní způsob péče o dítě. Potravy, dotyku i pohodlí se dítěti dostává, ale ne podle rozvrhu řízeného dítětem tak jako v EEA. Z hlediska dítěte to není perfektní systém. Příliš míčků směřuje do autu a potřeby jsou uspokojovány, když to zrovna není potřeba. Vzájemná souhra se ale děje podle jistého herního plánu.

Jak ukázaly některé studie, k daleko větší nerovnováze dochází v případech, že neexistuje vůbec žádný interaktivní systém. (Kdyby takové neshody měli mezi sebou dva dospělí, nejspíš by se rozvedli.) Podobné scény popisuje antropolog Edward Tronick, který pracoval jak s miminky Pygmejů Efé v pralese v Kongu, tak s americkými miminky v dětské nemocnici v Bostonu. Představte si dvě maminky, které hrají s mimínkem „kuk“. V jednom případě je matka trpělivá, čeká, až se na ni miminko podívá, a pak reaguje na jeho chichotání. V druhém případě matka trpělivost ztratí, na dítě tlačí, vyžaduje jeho pozornost, a když se dítě rozpláče, matka

odejde.⁷³ V prvním případě se dítě dívá na matku, odpovídá úsměvem a ona reaguje tak, že hru znova a znova opakuje. Je to systém emocionální zpětné vazby, který posiluje oba hráče, aby reagovali a vydávali signál. V druhém případě nejsou matka a dítě v souladu. Počáteční nesoulad způsobila matka. Dítě může komunikovat pouze omezeně – pláčem a řečí těla. Matka nebyla schopná jeho signály interpretovat, dítě se zlobí, a když dá svou nespokojenost najevo, matka odejde. Tronick uvádí, že miminka mají seberegulační mechanismus. Pokud signály dítěte nebyly pochopeny a jeho vnitřní systém není v rovnováze, tento mechanismus se spustí. Když však signály nedojdou odezvy, dítě signalizovat přestane. Stáhne se. Cucá si palec, otočí hlavičku, pokusí se opravit systém samo tak, že už žádné signály nevysílá.

Signály a reakce na ně vytvářejí emocionální systém zpětné vazby. Kojenec emocionálně signalizuje, dospělý emocionálně odpovídá. Každý člen této dvojice je tak naladěný na toho druhého – kojenec se řídí emočním stavem primární pečující osoby, emočně zrcadlí rodiče.⁷⁴ Je schopen regulovat svůj vnitřní stav tak, aby ho měl pod kontrolou, ale co víc, jeho nálada též ovlivňuje pečující osobu. Taková je povaha symbiotického vztahu. Oba jedinci ve dvojici přizpůsobují výraz tváře a emoce partnerovi, často dokonce synchronně.⁷⁵

Tronick ve své studii zjistil, že matky a děti koordinují výraz tváře v třiceti procentech doby strávené tváří v tvář.⁷⁶ Pokud je však matka deprimovaná, ke koordinaci takřka nedochází, případně je nevhodná. Deprimovaná matka se častěji odvrací, tváří se podrážděně, na dítě reaguje dotěrně nebo negativně. Někdy nefunguje její časování a ona reaguje na původní signál nevhodně nebo se zpožděním. Tak se oba, matka i dítě, dostávají do nekoordinovaného zmatku, kdy na sebe nejsou napojeni vůbec.⁷⁷ V jiné studii se vědci zaměřili na padesát osm dvojic matek dětí. Zjistili, že deprimované matky se staraly o dítě stejně dobře jako matky nedeprimované, netvářily se však příjemně, na dítě se nedívaly a nemluvíly na ně tak často. Celkově reagovaly se zpožděním.⁷⁸ Kojenci, silně vnímaví na jejich náladu, reagovali pokusem o seberegulaci vnitřního

stavu, odvraceli se nebo si začali cucat palec. Toto chování popisují psychologové jako „negativní efekt“. Vytváří se začarovaný kruh. Stresované matky mívají častěji plačtivé děti, které méně spí a jsou celkově neklidnější.⁷⁹ Zatím se nikdo nepokoušel zjistit, co z takových dětí bude v dospělosti, je ale více než pravděpodobné, že tento neuspokojivý stav bude mít na osobnost a postoj dospělého silný vliv.

Výzkum, ve kterém se Tronick a jeho kolega Jeffrey Cohn zaměřili na vliv mateřské reakce na dítě, sestával ze série experimentů, kdy matky byly požádány, aby depresi předstíraly. Tříměsíčního kojence usadili do sedačky, matka k němu přišla a tři minuty reagovala normálně. Hrála si s ním, mluvila na něj miminkovštinou jako obvykle a dělala na něj roztomilé grimasy. Kojenec reagoval příjemnými zvuky a šťastnými pohyby. Pak matku požádali, aby se tvářila nepřítomně, hovořila monotónně a celkově nereagovala. Fotografie kojenců a jejich reakcí jsou překvapivé. V okamžiku, kdy matka reagovala deprimovaně, kojenec se rychle usmál a pokusil se ji zaujmout. Natahoval ručičky, a když nereagovala, rychle zvážněl a zobraštil. Díval se jinam a pokoušel se od matky otočit celé tělo.⁸⁰ Na začátku se jednalo o postupné rytmické a koordinované procházení jednotlivými stupni vzájemných interakcí – od pozdravení, vzájemné reakce přes dobu útlumu zpět ke hře mezi matkou a dítětem – a najednou se situace změnila na afektované a křečovitě setkání dvou nekoordinovaných cizinců.⁸¹

Po třech minutách tohoto experimentu se směly matky opět chovat normálně. Mnoho z nich přiznalo, jak bylo náročné nereagovat na pokusy miminka o získání pozornosti. Daleko překvapivější však bylo, že se kojenci nevraceli do normálu tak snadno. Museli být třicet sekund chlácholeni, než se přestali na matku dívat ostražitě a opět spolupracovali.⁸² A to prosím pěkně po pouhých třech minutách nereagování! Představte si, jaké celoživotní následky si ponese dítě, jehož rodiče příliš nereagovali nikdy! Takové děti nemají žádnou dyádu, nikoho pro vzájemnou výměnu, nikoho, kdo by udával základní náladu, kterou by mohly převzít. Dá se tedy předpokládat, že nálada pečující osoby a schopnost vytvořit

symbiotický vztah má během citlivého období závislosti na stav kojence neskutečný vliv.

Pokud je tedy matka citlivá, vnímavá a empatická a na kojence reaguje pozitivně, vytváří se citová vazba a dvojice funguje. Tato zdravá citová vazba má pomáhat dítěti v budoucích sociálních vztazích. Ale pokud je matka, nebo jiná primární pečující osoba, obecně nevnímavá, deprimovaná nebo neschopná empatie, dítě nakonec ztratí zájem, přestane se pokoušet o kontakt a obrátí se dovnitř.⁸³ Pravděpodobnost, že bude reagovat negativně a že proces vytváření citové vazby nebude probíhat dobře, je daleko vyšší. Dá se tedy předpokládat, že děti vyrůstající v takovémto prostředí si nepovedou dobře ani v ostatních mezilidských vztazích.

Pláč, temperament a vnitřní stav kojence

Tato raná zpětná vazba mezi signálem a odpovědí, tento tanec rovnováhy by mohl pomoci objasnit, proč jsou některé děti šťastné a nebojácné a některé bojácné a velice opatrné. Na základě těchto informací lze vysvětlit původ temperamentu stejně přesvědčivě jako na základě genetické teorie. Práce Edwarda Tronicka a jeho kolegů ukazuje, že geny sice mohou mít na temperament jistý vliv, ale vztah kojence s pečující osobou má na jeho pohled na svět obrovský vliv hned od narození. Dítě, které už v raném dětství zažilo vhodný symbiotický vztah s citlivou a empatickou pečující osobou, vztah plný pozitivní zpětné vazby, bude sebejisté a pozitivní. Naopak tomu bude u dítěte, jehož signály pečující osoba přehlížela nebo špatně pochopila a které strávilo první měsíce života seberegulací, protože se mu nedařilo udržet funkční vzájemnou výměnu. Toto odpoutání od nefunkčního vztahu s pečující osobou může vyústit do nízkého sebevědomí, negativního pohledu na život a neangažovanosti v dospělosti.

Když srovnáme společnosti lovců a sběračů, Spojené státy a různé neindustriální společnosti, zřetelně vidíme, jak pádná ruka kultury řídí vliv rodičovských tradic na vztah rodiče s kojencem. Rodiče mohou na dítě reagovat pouze tehdy, jsou-li nablízku, ale v mnoha kulturách dítě prostě nemá nikoho, s kým by mohlo

dvojici vytvořit. Ve všech deseti společnostech lovců a sběračů, které jsou v současnosti předmětem pozorování a výzkumu, jsou kojenci většinu času nošeni. V neindustriálních zemích jsou tak často nošeni pouze v 65 procentech. V USA jsou kojenci v tělesném kontaktu s rodiči pouhou čtvrtinu dne.⁸⁴ Tento vzorec se opakuje i v ostatních oblastech péče o dítě. Ve společnostech lovců a sběračů spí matky společně s kojencem a na jeho pláč reagují okamžitě. Rodiče v ostatních neindustriálních zemích to dělají podobně, ale ne tak často. Jakmile se tedy do péče o dítě začne plést moderní kultura, najednou není na blízku nikdo, kdo by na nespokojené pláčící dítě reagoval. K uspokojování potřeb nedochází tak rychle a dítě tráví daleko více času o samotě.

Z pohledu miminka je lepší život lovce a sběrače. Nabízí mu všechno, co symbiotická dvojice rodič – dítě potřebuje. My se ale nemusíme vracet zpátky k životu ve společnosti lovců a sběračů. Stačí, abychom si uvědomili, co z jejich životního stylu je přínosné pro naše děti, a našli způsob, jak to integrovat do tradic naší vlastní kultury. Tedy pokud budeme chtít.

V 50. letech 20. století si rodiče, pediatři i ostatní odborníci na péči o dítě na Západě mysleli, že pochovat miminko pokaždé, když zapláče, nebo ho pokaždé, když má hlad, nakrmit, vede k rozmazlování. Dnes už víme, že to není rozmazlování, ale uspokojování jeho přirozených potřeb. Kojenec a jeho primární pečující osoba jsou důvěrně propojeni. Kojenec pláčem nebo úsměvem informuje o svém vnitřním stavu. Pláč není pouhým voláním po pozornosti v negativním slova smyslu. Pláč je druhem komunikace, kterým kojenec začíná dialog a žádá o reakci. Dnes už také víme, že za to, jaký dospělý z dítěte vyrostе, nejsou zodpovědné pouze geny nebo prostředí. Člověk si s sebou nese jistý temperament nebo jiné části osobnosti, ale od toho okamžiku, kdy kojenec začne reagovat na ostatní lidi, je jeho Já tvarováno okolím. Lidé, tak jako všichni ostatní tvorové, jsou součástí přírodního balíčku – kombinací genů a zkušeností.

Nemusejí se okamžitě bránit proti bakteriím v okolí. Vnitřní systém tak není přetížený a získává čas, aby mohl rychleji dozrát. Kojení je tedy velice efektivní, co se týče předávání živin a obranných látek až do doby, kdy si dítě vyvine vlastní imunitní systém.

K čemu je dnes mateřské mléko dobré?

V zemích s odpovídající zdravotní péčí a dobrou hygienou lze umělé mléko považovat za rozumnou náhražku mateřského mléka. Ale pokud jsou podmínky nehygienické, rodiče krmící dítě z lahvičky riskují jeho zdravím.⁶¹ Když není možné lahvičky sterilizovat nebo nelze používat jednorázové výrobky, stávají se láhev a dudlík bacilonosiči. Dítě krmené z láhve navíc postrádá imunitu přenášenou mateřským mlékem, takže je vůči těmto nebezpečným bacilům náchylnější ještě více. Úmrtnost uměle krmených dětí je obvykle způsobena infekcemi zažívacího traktu, tedy průjmem, a infekcemi dýchacích cest. Dokonce i v západní Evropě a Severní Americe, kde je hygiena lepší než v ostatních částech světa, vykazují děti krmené z láhve dva až pětkrát vyšší výskyt infekcí dýchacího traktu než děti kojené. Výskyt ostatních dětských nemocí, jako je meningitida, bakteriální infekce krve a smrtelná nekrotizující enterokolitida, kdy dochází k rozkladu střev, je také podstatně vyšší u dětí krmených z láhve.

Kojení možná chrání i před syndromem náhlého úmrtí kojence. Podle jedné novozélandské studie, které se účastnilo na 2 285 dětí, umělé mléko riziko syndromu náhlého úmrtí kojence zdvojnásobilo.⁶² Jiné zdroje uvádějí, že umělé mléko zvyšuje riziko SIDS až pětkrát.⁶³ Momentálně není snadné definovat, co přesně proti SIDS chrání. Zda je to jistá složka mateřského mléka nebo kojení samotné. Mohla by to být kombinace obojího. Víme, že mateřské mléko vykazuje výborné imunologické vlastnosti, které nejenom chrání dítě před bacily, ale pomáhá mu s dozráváním vnitřních orgánů. Kojení také znamená, že matka musí být v pravidelném kontaktu s dítětem a musí mu věnovat pozornost, což samo o sobě může mít ochrannou funkci. Odborník na spánek dětí James McKenna a jeho kolegové (viz kap. 4) zjistili, že matky, které v noci kojí,

nikdy dítě neukládají na břicho, ale vždy na záda.⁶⁴ Jednak je to poloha velice praktická pro kojení, jednak už bylo prokázáno, že snižuje riziko SIDS. Před SIDS kojence tedy nejspíš chrání kojení se vším všudy: vzájemný propojený vztah mezi matkou a dítětem, zvýšená bdělost i vlastnosti mateřského mléka.⁶⁵

Mateřské mléko má nejspíš i pozitivní vliv za zdravotní stav v pozdějším životě. Je dokázáno, že některé nemoci, jako je cukrovka dospívajících, a u dospělých pak syndrom zánětlivého střeva, rakovina prsu či maligní lymfomy mají spojitost s krmením z láhve. I chronická onemocnění, jako je astma, alergie a záněty středního ucha, se častěji vyskytují u dětí a dospělých, kteří byli krmeni z láhve. Neznamená to, že kojené dítě nemůže onemocnět. Kojení však u ohrožených osob snižuje rizikovost nebo závažnost problému.⁶⁶

Vedle těchto známých výhod mateřského mléka, výživových a imunologických, existují i výhody další. Nedávný výzkum ukázal, že kojení, ta hormonální bouře oxytocinu a prolaktinu, má na matku a dítě omamný vliv.⁶⁷ U ostatních zvířat je oxytocin nezbytně nutný k tomu, aby se samice napojila na mládě. Zda oxytocin podněcuje propojení matky a dítěte stejným způsobem, není tak zřejmé. Do jisté míry opravdu součástí bondingového procesu je: díky němu jsou matka i dítě uvolnění a soustředí se na sebe navzájem.⁶⁸ Další překvapivé poznatky přineslo několik studií kognitivních schopností. Kojené děti měly lepší výsledky jak v raných testech, tak v testech v pozdějším věku.⁶⁹ Je náročné s jistotou určit, zda na tom má podíl mateřské mléko samotné či celkový přístup k rodičovství, který kojení zahrnuje do péče o dítě. Jedna studie měřila IQ předčasně narozených dětí, které byly vyživovány sondou buď mlékem mateřským, nebo umělým. V osmi měsících vykazovaly vyšší IQ děti krmené mateřským mlékem i přesto, že se v prvních týdnech všem dostávalo stejné péče. Rozdíly navíc neměly nic společného se vzděláním či socioekonomickým statutem matek.⁷⁰

Kojení má však i své nepříjemné stránky. Špatně se kombinuje s běžným oblečením a společnost ho příliš nepodporuje. Ale to

není všechno. Mateřské mléko předává z matčina těla všechno naprosto efektivně, nejenom věci „dobré“, ale i „špatné“, jako jsou drogy. Může být tedy až smrtelně nebezpečné. Pokud je matka HIV pozitivní a dítě se narodilo HIV negativní, může se mateřským mlékem nakazit. Když pomineme tuto výjimečnou situaci, je kojení pro dítě fyziologicky lepší, a někdy dokonce zásadní.

Co přináší kojení matce

Pro kojící matky na Západě má kojení jednu výhodu, která stojí za zmínku. Je tou nejjednodušší přírodní dietou, která pomůže shodit kila nabraná v těhotenství.⁷¹ Kojení denně spotřebovává 500 až 1 000 kalorií navíc, pokud dítě pije průběžně a vypije všechnen tuk, který byl vyroben. Kojení také uvolňuje oxytocin, který prvních pár dnů po porodu stahuje dělohu a ukončuje poporodní krvácení.⁷² Kojení má navíc jistý vztah k rakovině prsu. Ženy, které nebyly kojeny a které nikdy nekojily, mají vyšší riziko rakoviny prsu než ženy, které obojí zažily.⁷³ Jak tento mechanismus přesně funguje, není jasné. Vliv mají určitě i genetické dispozice. Mléčné žlázy však byly předurčeny k tomu, aby procházely sérií hormonálních a tělesných změn, a pokud k nim nedochází, je více než logické, že začnou být náchylné na rakovinové mutace.

Kojení hraje dost nečekanou roli v oblasti rozmnožování. Pediatri, gynekologové i matky jsou přesvědčeni o tom, že těhotenství končí porodem a organismus je pak připraven na další reprodukci. Těhotenství však porodem nekončí. Biologicky pokračuje až do odstavení, měsíce a roky po porodu jsou tzv. exogestací, „těhotenstvím mimo dělohu“. Toto propojení dokazuje vliv kojení na ženskou plodnost – průběžné kojení zastavuje ovulaci, a brání tak početí.

R. V. Short nazývá kojení „přírodní antikoncepcí“. Ta se, podobně jako ostatní druhy antikoncepce, však musí používat správně, aby fungovala. Z antikoncepčního hlediska je nejdůležitější hladina prolaktinu v krvi. Ta je indikátorem ovariálního procesu.⁷⁴ Prolaktin, který udržuje laktogenezi, je vysoce labilní hormon. Kolísání jeho hladiny neřídí průchod mléka, ale sání. To zabraňuje

vyučování dopaminů z hypotalamu a umožňuje tvorbu prolaktinu v předním laloku hypofýzy. Když dítě přestane pít, hladina prolaktinu začíná okamžitě klesat.⁷⁵ Dvě hodiny po kojení je hladina prolaktinu kojící matky na původní úrovni a čtyři až šest hodin po kojení je stejná jako u nekojící matky.⁷⁶ Prolaktin buď přímo zastavuje produkci lutropinu (LH), hormonu, který způsobuje prasknutí folikulu vaječníku a způsobuje ovulaci, nebo prostě ukazuje, že hypotalamus jeho produkci zastavil.⁷⁷ V každém případě vzájemný vztah mezi hladinou prolaktinu a lutropinu souvisí s ovulačním procesem. Navíc se zdá, že kojení přerušuje systém hormonální zpětné vazby mezi vaječníky a hypotalamem. Zpomaluje produkci estrogenu, který se normálně vyskytuje ve vaječných folikulech ve vaječníku. Nízká hladina estrogenu způsobuje, že vajíčka nejsou plně vyvinutá. Nedostatek estrogenu navíc nespustí produkci lutropinu, a tím ani neumožní finální fázi ovulace.⁷⁸ Ovulační proces tedy probíhá velmi špatně a početí je nepravděpodobné. Klíčem ke spolehlivému antikoncepčnímu účinku, k potlačení ovulace, jsou tedy nutné neustále vysoké hladiny prolaktinu a ostatních hormonálních inhibitorů.⁷⁹ Pokud tedy žena kojí pouze občas nebo dělá mezi jednotlivými kojeními dlouhé přestávky nebo nekojí v noci, hladina prolaktinu klesá, dochází k tvorbě jiných hormonů a riziko dalšího těhotenství stoupá. Období „laktační amenorhey“ je vysoce citlivé na způsob kojení. Neovlivňuje ji množství mléka, které protéká prsy, ale četnost sání dítěte na bradavce.⁸⁰ Inhibitorský vliv na vaječníky má tedy pouze kojení více méně průběžné, a to jak přes den, tak v noci. Jakmile žena začne kojít podle pevného harmonogramu nebo přikrmit umělým mlékem či pevnými příkrmy, četnost sání se sníží a dochází opět k ovulaci.

Během několika minulých let se tedy potvrdilo, že ovulaci nezastavuje kojení samo o sobě, ale způsob kojení. Bez mezinárodního výzkumu v kulturách, kde ženy dlouho kojí a nepoužívají jiné metody antikoncepce, bychom to nezjistili.⁸¹ V 80. letech minulého století byli předmětem studia Sanové, kmen lovců a sběračů z Botswany, jejichž ženy rodí každé tři až čtyři roky. Hledal se vztah mezi způsobem kojení a reprodukčními funkcemi. Antropologové

Slova uznání

„Kniha *Naše děti, naše světy* pomohla tolika matkám! Potvrzuje to, co již víme, a dává nám svolení mateřsky pečovat takovým způsobem, kterým opravdu chceme.“

*Michele Mason, zakladatelka Child-Friendly Initiative,
Postpartum and Lactation Educator*

„Kniha *Naše děti, naše světy* je velkým krokem vpřed, k ukončení desetiletí amerických zpátečnických přístupů či dobře míněných rad týkajících se výchovy dětí. Tato kniha mi pomáhá v tom, abych mohl rodičům radit, jak to udělat, aby měli dobrý pocit z toho, že krmí děti podle potřeby, že je nosí, když pláčí, a spí s nimi společně v posteli. Mám u sebe několik výtisků, které půjčuji čerstvým i zkušeným rodičům. Nemohu si tuto knihu vynachválit!“

Noel Rosales, MD, pediatr, Syracuse, NY

„Vynikající! Meredith F. Smallová přináší inteligentnímu čtenáři vzrušení z nových objevů získaných v šíři a hloubce evoluce. Nabízí tak spíše možnost volby než striktní pravidla v péči o děti v dnešní době.“

*Ronald G. Barr, MD,
profesor pediatrie a psychiatrie, McGillova univerzita*

„Meredith F. Smallová elegantním a poutavým stylem popisuje vztah matka-dítě jako mikrokosmos společnosti.“

Frans B. M. De Waal, doktor filozofie

„Nejzdravější rodičovský pud je starat se o své děti ve své náruči. Rodičovská náruč u dítěte podporuje zdravé imunologické, fyziologické a psychologické reakce. Pro dítě v náruči rodičů je svět přátelským místem. Dítě adaptované v náruči rodičů je pro společnost nejzdravějším jedincem. Je možné vytvářet dětem a společnosti bezpečí podporou rodičovských kompetencí? Kniha přináší jasnou odpověď: Ano, je to možné. Dítě patří k matce, zdravé či nemocné, živé či mrtvé, dítě patří k rodičům.“

*Michaela Mrowetz, klinická psychologka, psychoterapeutka,
soudní znalkyně, spoluautorka knihy Bonding – porodní radost*

Kniha *Naše děti, naše světy* představuje pozoruhodná zjištění na poli nové vědecké disciplíny – etnopediatrie. Spojuje objevy pediatriů, výzkumníků v oboru vývoje dítěte a antropologů, kteří studují, do jaké míry je naše rodičovská péče založena na biologických potřebách a na kultuře a jak často to, co nám diktuje kulturní tradice, nemusí být pro naše děti vhodné.

Mělo by miminko spát o samotě? Je kojení lepší než krmení z láhve? Kolik času by mělo uběhnout, než matka vezme do náruče plačící dítě?

A jak je pro rozvoj kojence doopravdy důležité, když na něj mluvíme nebo mu zpíváme? To jsou jen některé z důležitých otázek, které autorka pokládá. Odpovědi jsou nejen překvapivé, ale mohou dokonce změnit způsob, jímž pečujeme o své děti!



Meredith F. Smallová je profesorkou antropologie na Cornellově univerzitě v Ithace ve státě New York. V posledních letech se zabývá tím, jak biologie a kultura ovlivňují výchovné styly. Hojně publikuje v odborných i populárních časopisech. Je autorkou čtyř knih, pravidelně přispívá do různých časopisů.

„Meredith F. Smallová je zjevně velmi hloubavá, citlivá a provokativní spisovatelka. Nabízí poutavé a reprezentativní příklady velké šře mateřského chování, kterému se děti dokáží přizpůsobit. To potvrzuje mou vlastní tezi, že děti jsou pozoruhodně odolné, schopné a připravené na interakci se svým pečovatelem a utváření pod jeho vlivem... Je to cenná kniha.“

T. Berry Brazelton, MD

„Moudré, lidské a plné zásadních informací.“

Sarah Blaffer Hrdyová, profesorka antropologie na Kalifornské univerzitě v Davisu

