

ERIN MITCHELL, MACP,
A STEPHEN MITCHELL, PhD.

OD KONFLIKTU K BLÍZKOSTI



Trinášť nevyhnutných
konfliktov, ktoré rodičia
musia absolvovať, aby
si udržali pevný vzťah





Erin Mitchell, MACP,
a Stephen Mitchell, PhD.

OD KONFLIKTU K BLÍZKOSTI

Trinášť nevyhnutných
konfliktov, ktoré rodičia
musia absolvovať, aby
si udržali pevný vzťah

Erin Mitchell, MACP, and Stephen Mitchell, PhD.

Too Tired to Fight: 13 Essential Conflicts Parents Must Have to Keep Their
Relationship Strong

Copyright © 2024 by Erin and Stephen Mitchell

This edition published by arrangement with G. P. Putnam's Sons, an imprint
of Penguin Publishing Group, a division of Penguin Random House LLC.

Translation © Sára Moyzesová

Jacket design © Soňa Ševčíková

Design & Layout © Soňa Ševčíková

Slovak edition © 2025 by N Press, s. r. o.

ISBN 978-80-8230-386-8

Naším deťom. Považujeme za výsadu, že vás
môžeme spoznávať a milovať. Decká, ľúbime
vás najviac na svete.

Mame. Naša Ahma, naučila si nás,
ako napraviť chyby.

Stephenovi, s tebou je všetko lepšie.

Erin Anne, navždy ostaneš tou pravou.

OBSAH

I. ČASŤ

Prečo sú konflikty zdravé a ako sa správne hádať	11
---	-----------

ÚVOD

Akú typ vzťahu chceme?	13
------------------------	----

1. kapitola

Prečo sa hádame a prečo hádky po narodení detí vyzerajú inak	19
---	----

2. kapitola

Ako premeniť konflikt na blízkosť	31
-----------------------------------	----

II. ČASŤ

Trináť základných konfliktov	47
-------------------------------------	-----------

3. kapitola

Konflikt s názvom „Môj život sa zmenil, no tvoj nie“	49
--	----

4. kapitola

Konflikt s názvom „Akoby som nevedel nič urobiť správne“	65
---	----

5. kapitola

Konflikt s názvom „Nemám chuť na dotyky“	81
---	----

6. kapitola

Konflikt s názvom „Prestaň ma kontrolovať“	97
--	----

7. kapitola

Konflikt s názvom „Nesiem väčšiu mentálnu záťaž“	117
--	-----

8. kapitola	
Konflikt s názvom „Príliš sa stresuješ“	135
9. kapitola	
Konflikt s názvom „Som viac unavený než ty“	153
10. kapitola	
Konflikt s názvom „Prestaň uprednostňovať svoju rodinu pred našou“	175
11. kapitola	
Konflikt s názvom „Robíš to nesprávne“	189
12. kapitola	
Konflikt s názvom „Treba urobiť rozhodnutie“	205
13. Kapitola	
Konflikt s názvom „Sexuálny život? Aký sexuálny život?“	223
14. kapitola	
Konflikt s názvom „Neznášam tvoju rodinu“	237
15. kapitola	
Konflikt s názvom „Prečo sa cez to jednoducho nedokážeš preniesť?“	253
ZÁVER	269
ĎALŠIE ZDROJE	271
BIBLIOGRAFIA	275
POĎAKOVANIE	277

Predtým než sa pustíte do čítania...

Prosím vás, aby ste sa zamysleli nad slovami hádka a konflikt. Pamätajte si, že hoci môžu znieť nepríjemne, ide len o slová. Všímajte si, čo sa odohráva vo vás a okolo vás. Čo pre vás hádka znamená? Čo vám napadne ako prvé? Aká je vaša reakcia, keď musíte čeliť hádke? Ako vnímate tieto slová? Vaše skúsenosti majú totiž veľký význam a značne ovplyvnia váš prístup k obsahu tejto knihy, aj ku konfliktom ako takým.

Nenájdete tu nič, čo by pripomínalo násilie – fyzické, verbálne ani iné. Táto kniha sa nevenuje násilným vzťahom. Ak s partnerom prežívate násilný vzťah, mali by ste okamžite vyhľadať odbornú pomoc. Všetci si zaslúžia byť v bezpečí. Každý jeden z nás.

Na záver chceme povedať, že vo všetkých uvedených príkladoch ide o fiktívne páry, ktorých skúsenosť sa nezakladá na práci so žiadnym konkrétnym párom, s ktorým sme pracovali. Ide skôr o kompilácie tém založené na práci s tisíckami párov, s ktorými sme v priebehu mnohých rokov mali česť spolupracovať.

I. ČASŤ

PREČO SÚ KONFLIKTY
ZDRAVÉ A AKO
SA SPRÁVNE HÁDAŤ

ÚVOD

Aký typ vzťahu chceme?

Predstavte si, že ste v stave tesne predtým, než vybuchnete. Možno vás niečo našťve hneď ráno. V noci ste niekoľkokrát vstávali k plačúcemu dieťaťu. Ráno ste vyčerpaná, musíte všetkým nachystať raňajky, keď do kuchyne zrazu vojde váš partner a už vo dverách zahlási: „Hej, asi som ti to zabudol povedať, ale vo štvrtok a v piatok musím odísť na služobnú cestu.“

Cítite, ako sa vám pri tejto predstave napína každá bunka tela? Všetko sa vo vás obráti, krv vám začne vriieť a zaleje vás hlboký pocit osamelosti. Na spoločnej ceste rodičovstvom ste odrazu pocítili, že sa vám partner vzdáľuje, a táto situácia je len jedným príkladom z mnohých, keď sa cítite neviditeľne a bezmocne.

Ako ste sa sem dostali? Chceli ste si predsa založiť harmonickú rodinu – šťastnú, zjednotenú a silnú. Chcete, aby sa deti naučili, ako vyzerá zdravý a spokojný vzťah, tým, že vás budú pozorovať. No ako čas plynul, zistili ste, že jediné, po čom túžite, je dostať sa do postele bez toho, aby ste jeden druhého prizabíli.

To je nemožné, však? Opak je pravda.

Sme Erin a Stephen Mitchellovcí, životní aj profesionální partneři, a venujeme sa párovému poradenstvu pre rodičov. Zmena, akou je rodičovstvo, dokáže zaskočiť ne jeden pevný vzťah a dokonca aj partnerské vzťahy, ktoré boli pred príchodom detí silné, sa môžu otriasť v základoch. Nie je to ľahké, ale je to normálne.

V priebehu rokov sme pracovali s tisíckami párov a takmer všetci v určitom bode pocítili, že sa od seba vzdalujú. Keď nám rozprávajú o svojich rodinných snoch a túžbach, opakovane počúvame o týchto veciach: 1. Vieme, že náš vzťah je základom zdravej rodiny a 2. Rozosmiať jeden druhého a užívať si spoločný čas je po príchode detí a bežných starostí čoraz ťažšie.

Nie ste v tom sami! Rodičovstvo je chaotické a nepredvídateľné. Môže vás však aj zbližovať... ak mu to dovolíte. To, čo nám tieto páry v skutočnosti hovoria, je: „Uprostred celého toho kolotoča a stresu sa snažíme pripomenúť si, že sa máme radi. Dokážete nám pomôcť?“

Máme tri vlastné deti. Tieto situácie poznáme z prvej ruky. Zažili sme všetky úžasné momenty – momenty ticha, keď si spolu sadneme a tešíme sa z toho, aké skvelé deti vychovávame. Dôverne poznáme aj chvíle, keď stratíme trpezlivosť s deťmi aj navzájom. Vieme, aké je pozrieť sa na seba a povedať: „Vážne? Ty si unavený? Tak teraz ti porozprávam, akú noc som mala ja!“ Poznáme situácie, keď z celého srdca túžime po tom, aby nás druhý pochopil a vcítil sa do toho, čo sami prežívame, no z nejakého dôvodu to nejde. Ale chvalabohu sa dokážeme vždy postaviť na nohy ako rodina aj ako pár a porozprávať sa o tom, kde sme urobili chyby.

Nájdite si chvíľku pre seba a zamyslite sa nad nasledujúcimi otázkami:

- Čo chcem pre svoju rodinu?
- Aký druh vzťahu chcem ukázať svojim deťom?
- Aký vzťah chcem mať s partnerom na našej spoločnej hrboľatej, ale aj krásnej ceste rodičovstvom?
- Aký vzťah chcem mať s partnerom, keď deti vyrastú a vyletia z rodičovského hniezda?

Ak ste ako my, určite chcete deti naučiť, ako sa podporovať a ľubiť v dobrom, v zlom aj v skutočne otrasnom. Chcete im ukázať, že rodičia síce môžu mať nezhody, ale ich partnerstvo ostane silné aj počas konfliktu. A určite si chcete s partnerom ostať blízki vo všetkých chaotických rodičovských situáciách s vedomím, že ste na jednej lodi.

To je dôvod, prečo sme napísali knihu *Od konfliktu k blízkosti* – ako prvú pomoc pre rodičov, aby dokázali premeniť chaotické, konfliktné chvíle na zážitky zdravého riešenia a poskytnúť partnerom zručnosti, ako premeniť konflikty na blízkosť.

Komu je kniha určená?

Kniha *Od konfliktu k blízkosti* je určená všetkým párom, ktoré hľadajú zdravé vzťahy a blízkosť.

Možno ste si túto knihu kúpili v noci, keď ste boli hore, krímili ste hladné dieťa a mali ste pocit osamelosti a nedostatku podpory. Možno ste párom so staršími deťmi, ktorý čakal, že keď vyrastú a dozrejú, zlepši sa vaša komunikácia, no problémy nezmizli. Možno ste si túto knihu kúpili, pretože vás nahľodáva odpor voči partnerovi a obávate sa, že sa vaše manželstvo pod jeho náporom rozpadne.

Táto kniha má slúžiť ako pomôcka na riešenie partnerských konfliktov tak, aby ste sa na ich konci cítili silnejší a mali väčší pocit blízkosti k tomu druhému.

Čo nájdete v tejto knihe?

V prvej časti sa budeme rozprávať o konfliktoch, v ktorých centre sú deti, a o tom, prečo sa nám zdá, že sa dejú častejšie a majú iný charakter. Pomôžeme vám uvedomiť si, že partnerský konflikt je signálom, že sa pokúšate priblížiť tomu druhému. Potom vám poskytneme našu overenú metódu týkajúcu sa toho,

ako sa zapojiť do zdravej hádky – ide o stratégiu s názvom „od konfliktu k blízkosti“. Táto kniha je sprievodca riešením nezhôd v momente, keď ich prežívate.

V druhej časti vás prevedieme trinástimi najbežnejšími konfliktmi, ktoré sa objavujú u nespočetného množstva párov, s ktorými sme pracovali – situácie, keď vám druhý šliape na otlak, ako napríklad konflikt s pracovným názvom „Prestaň ma kontrolovať“ či konflikt „Som viac unavený než ty“, konflikt „Sexuálny život? Aký sexuálny život?“ alebo konflikt „Nesiem väčšiu mentálnu záťaž“. V každej kapitole vám predstavíme pár a jeho skúsenosti s daným konfliktom, čiže čo je jeho spúšťačom, prečo je dôležité zapojiť sa doň a prečo sa nedá vyriešiť. Tieto prípadové štúdie sú založené na kompiláciách príbehov, ktoré sme počuli od stoviek párov, s ktorými sme mali česť rozprávať sa. Potom vás vezmeme priamo do našej poradne, aby sme vám ukázali, ako sa dá konflikt vyriešiť pomocou metódy „od konfliktu k blízkosti“ a ako premeniť nezhody na zdravé hádky, ktoré povedú k blízkosti. Na konci každej kapitoly vám ponúkneme vzorové scenáre, ktoré vám pomôžu zvládnuť otázku „Ako to povedať partnerovi?“. Je to otázka, ktorá sa ustavične vynára, keď uvažujeme o rozhovoroch s partnerom novým spôsobom. Poskytneme vám aj podnety na zamyslenie, ktoré vám pomôžu priblížiť sa k sebe samému aj k partnerovi.

Na konci knihy nájdete časť s názvom „Rýchly návod, ako riešiť konflikty pred deťmi“, „Modely rozhovorov zamerané na riešenie konfliktov pred deťmi“ a „Modely rozhovorov zamerané na nápravu pred deťmi“.

Konečný cieľ – zachovať si dosť energie na hádku

Chceli by sme, aby ste si z tejto knihy odniesli poznanie, že v tom nie ste sami, aj keď sa drobné veci zmenili na komunikačné vzorce, ktoré ústia do slepých uličiek. Riešenia, ktoré

uvádzame, vám poskytnú nástroje, ako to všetko zvládať a nečakať na to, kým sa zvalíte večer do postele.

Sme si istí, že prostredníctvom konfliktov objavíte vzájomnú blízkosť napriek trnistej ceste rodičovstvom. Vieme aj to, že ak si tieto komunikačné zručnosti precvičíte s partnerom, objavíte spôsob, ako sa vzájomne spoznávať a ľúbiť. Naučíte sa aj to, ako zdravo komunikovať so svojimi deťmi, aby ste sa opäť mohli s partnerom spoločne smiať.

1. KAPITOLA

Prečo sa hádame a prečo hádky po narodení detí vyzerajú inak

Rodičovstvo predstavuje zmenu. Na chvíľu sa nad tým zamyslite. To, že ste sa stali rodičmi, vám jedinečným a krásnym spôsobom zmenilo život, ale prišli aj mimoriadne náročné chvíle.

Zmena prináša stres, no stres nemusí znamenať niečo negatívne. Stres je jednoducho zvýšená energia, ktorá prichádza s prechodom od rutiny, očakávaní a známeho prostredia k niečomu novému. Rodičovstvo a deti, či už ide o vaše prvé, druhé alebo tretie dieťa, sú obrovská zmena, ktorá znamená, že všetko, čo ste dovtedy považovali za rutinu, predstavuje výzvu. S novou výzvou sa objavuje zvýšená energia, ktorá nám prúdi cez mozog, telo, emócie a myšlienky v snahe „vrátiť sa“ do známeho a bezpečného prostredia. Nehovoriac o tom, že každý človek zvláda stres trochu inak.

Ak dáme priechod stresu, je takmer nemožné priblížiť sa partnerovi s cieľom spoločne vyriešiť problém a zastaviť cyklus uviaznutej komunikácie. Konflikt, ktorý sme pred narodením detí zvykli vyriešiť rýchlo a ľahko, sa odrazu mení na patovú situáciu.

Prečo sa po príchode detí viac hádame?

Konflikt je prirodzenou súčasťou každej ľudskej interakcie. Vždy keď sa stretnú dvaja ľudia s odlišnými skúsenosťami a spôsobom, ako reagujú na stres, vznikne konflikt. Hoci dôjde k nesúladu, konflikt sa dá vyriešiť zdravým spôsobom, ktorý vedie k blízkosti (s čím vám v tejto knihe pomôžeme), alebo sa dá vyriešiť nezdravo, čo vedie k tomu, že sa dvaja ľudia s poruchou sebaregulácie stratia vo svojej stresovej reakcii a začnú zvädzať nekonečné boje. Tento typ konfliktu nie je produktívny a naznačuje, že ani jeden z partnerov nie je v správnom mentálnom rozpoložení, aby sa dokázal priblížiť tomu druhému. Kontext rodičovstva často uvrhne partnerov do neproduktívneho stavu, čo vedie k zvýšenému počtu hádok, ktoré páry zažívajú.

Tu je príklad. Sasha a Alex sa na nás obrátili s prosbou o pomoc a vyslovili to, čo často počúvame aj od iných párov: „Predtým než sa nám narodili deti, sme spolu skvele vychádzali. Jasné, že naša komunikácia nebola dokonalá a občas sa vyskytli konflikty, no dokázali sme ich vyriešiť bez veľkého úsilia. Odtedy však máme deti, akoby sme už nedokázali komunikovať. Väčšina našich rozhovorov sa skončí hádkou.“

Sasha a Alex boli spolu päť rokov a vždy hovorili o deťoch. Keď sa konečne rozhodli ich mať, Sasha povedala: „Nikdy sme si neboli takí blízki.“ Alex prikývol: „Áno, mali sme aj ťažké rozhovory o tom, čo chceme a čo je pre nás najlepšie, a mal som pocit, že sme tím.“ Sasha dodala, že mala dojem, že Alex rozumie jej úzkosti a vie, ako ju podporiť.

Potom sa im narodila dcéra Sofia a všetko sa zmenilo. Alex povedal: „Prvých pár týždňov bolo naozaj dobrých. Boli sme zaľúbení do Sofie. Potom sme sa však začali hádať čoraz viac, zapárat jeden do druhého a dnes to vyzerá tak, že produktívna komunikácia sa od nás odsťahovala.“

Obaja začali mať pocit, akoby si nedokázali dať potrebnú oporu; každý z nich si myslel, že robí viac než druhý. Sasha

pracuje z domu ako grafická dizajnérka a často sa pristihne pri tom, že sa popri práci stará o Sofiu, o domácnosť a pripravuje večeru. Alex pracuje mimo domu ako investičný bankár a pohoršuje sa nad tým, že po náročnej práci, ktorou strávi aj päťdesiat hodín týždenne, ho doma čaká ďalšia práca.

Takže keď Sasha vyjadrila presvedčenie, že je na všetko sama, Alex ju síce počúval, no zároveň tvrdil, že už nevie viac urobiť. Má pocit, že ho Sasha vykresľuje ako povalača, ktorý očakáva teplé večere. Sasha má zasa pocit, akoby hádzala hrach na stenu. Momentálne majú obaja dojem, že sa hádajú pre každú maličkosť, a cítia sa od seba na míle vzdialení.

Prišli k nám sklúčení a prekvapení, aký zlý je ich vzájomný vzťah, čo ich vystrašilo: „Ak to bude pokračovať, nie sme si istí, či by sme mali ostať spolu.“

Sedenie Sashe a Alexa poukazuje na dva kľúčové dôvody, prečo sa páry začnú viac hádať, keď sa stanú rodičmi.

Teraz sa hrá o všetko

Pracovali sme s mnohými párami, ako sú Sasha a Alex. Majú dobrý vzťah, chcú deti, potom ich majú, no z ničoho nič začnú mať pocit, že sa im všetko rozpadá pod rukami. Je to desivá skúsenosť, ktorú možno prežívate aj vy. Dlhé prebdené noci s dieťaťom, keď partner spí alebo keď na vás vyštekne, že „nikdy nič neurobíte“, bez ohľadu na to, čo máte na pleciach vy, začnú podrývať základy vášho vzťahu, pocit nádeje a blízkosti. Keď sa postupom času tieto krivdy a bolesti nahromadia, môžu vzniknúť hlboké trhliny.

To je aj prípad Sashe a Alexa. Predtým než sa Sofia narodila, nevedeli si predstaviť, že by sa rozišli. Verili, že narodenie Sofie ich ešte zbliži. Spočiatku to tak aj bolo, no ten pocit nevydržal. V tomto momente sa cítia skôr ako cudzinci. Intenzita ich konfliktu a neschopnosť normálne sa spolu pozhovárať u oboch vyvolávajú presvedčenie, že ten druhý sa zmenil alebo ho predtým vôbec nepoznali tak dobre, ako si mysleli.

Už teraz kráčame po tenkom ľade

Príchod detí do vzťahu je skutočne stresujúci. Je dôležité pochopiť, čo spôsobuje stres u partnerov, ktorí sú zároveň rodičmi. Výsledkom stresu je strata kapacity.

Každá ľudská bytosť má vlastný spôsob reakcie na stres, ktorý nám pomáha veci zvládať a orientovať sa v časoch neistoty, nebezpečenstva, chaosu a nestability. Sympatický nervový systém sa v momente stresu aktivuje, aby nám pomohol prežiť, čo znamená, že sa zapne poplašná signalizácia útok – útek – zamrznutie – podvolenie. Samozrejme, rodičovstvo nie je to isté ako prenasledovanie levom, ale v každodennom živote rodičov je tento systém reakcie na stres stále aktivovaný. Na svojich pleciach cítime váhu sveta a telo sa aktivuje, aby sa pokúsilo prísť na to, ako zmierniť stres.

Takže keď Sasha vyštekne na Alexa, že zase prišiel neskoro z práce a nechal ju, aby sa postarala o prípravu večere, upratovanie a ukladanie Sofie do postele, prežíva stresovú reakciu útoku. Cíti sa ochromene, a tak vybafne štiplavý komentár a zaútočí na vnímanú hrozbu, ktorou je Alex a jeho meškanie. Na druhej strane, Alex je prekvapený, vystrašený a destabilizovaný Sashiným hnevom a zvýšeným tónom hlasu, čo znamená, že aj uňho sa aktivuje systém reakcie na stres. Mlčí a odchádza do spálne. V snahe zmierniť pocit preťaženia Alex uteká od stresora, ktorým je Sasha.

Základnou myšlienkou systému reakcie na stres je: Musím zastaviť to, čo sa deje, pretože je to desivé, alebo sa cítim tak zle, že to najlepšie, čo môžem urobiť, je útok/útek/zamrznutie/podvolenie. Zapamätajte si, že keď je systém reakcie na stres aktivovaný, ostatné systémy od biopsychosociálnych až po duchovné sú vypnuté. Napríklad prestane fungovať metabolizmus, pretože v strese mu nevenujeme žiadnu energiu – o jedlo sa postaráme neskôr. V danom momente je najdôležitejšie prekonať hrozbu. Prefrontálna kôra, čo je časť mozgu súvisiaca s racionálnym myslením, prejde do offline režimu; koniec koncov v stresovej situácii nepremýšľame o zmysle života. Vo chvíľach stresu je naša

sociálna a duchovná blízkosť k druhým obmedzená, ak vôbec existuje, pretože sa snažíme prežiť a nemáme priestor na empatiu či rozjímanie nad nesmrteľnosťou chrústa.

Keď je náš systém reakcie na stres zapnutý a ostatné systémy vypnuté, nefungujeme úplne najlepšie, ako sa dá.

Keď pominie moment ohrozenia, v ideálnom prípade zasiahne parasympatický nervový systém, ktorý pomáha aktivovať vypnuté systémy, čím nás vracia do stavu regulácie a vyváženosti. Keď Alex vyjde zo spálne, Sasha môže ďalej zúriť, ale namiesto toho, aby sa uchýľovala k ďalším sarkastickým komentárom, môže vyjsť von, aby sa nadýchla čerstvého vzduchu. Keď stojí vonku, jej dýchanie sa spomalí a fyzický pohyb po terase ju trochu upokojí. Kým sa vráti dovnútra, je schopná prehodnotiť svoje reakcie voči Alexovi a povedať si: Stále sa hnevám, ale takto som nechcela komunikovať. Musím sa s ním porozprávať a vyriešiť to.

Medzitým Alex vyjde rozrušene z izby. Sashin hnev ho vystrašil a jeho mozog ostal prázdny, akoby nemohol nájsť správne slová. Musel sa vypariť do spálne, lebo nevedel, čo má urobiť. Keď kráča po schodoch, aby zo seba zhodil pracovný odev, začína sa upokojsť. Jeho tep sa spomalí a zmätok v hlave začne byť menej chaotický. V tejto chvíli si môže povedať: Nepáči sa mi, keď na mňa Sasha takto kričí. Zároveň viem, že som prišiel domov neskoro, a uvedomujem si, ako ochromene sa musela cítiť z toho, že je na všetko sama. Keď sa prezlečiem, pohovárám sa s ňou.

Takéto vzorce správania vedú k tomu, že páry sú v ustavičnom strese a stratili kapacitu čokoľvek prijímať, čo je vyčerpávajúce. Výsledkom stresu je vzťah, ktorému vládne nezdravá komunikácia.

Partnerský vzťah sa tak stáva zdrojom stresu a nezhôd, a dokonca už len predstava nesúladu okamžite aktivuje systém reakcie na stres. Takto sa vzťahy posúvajú od jednotlivých okolností a situácií k tomu, že dvaja ľudia sa začnú vzájomne vnímať ako ohrozenie a stresory a obaja sú z hádok príliš unavení.

Prečo sú naše hádky také intenzívne?

Sasha s Alexom sa s nami nechceli zhovárať len o frekvencii svojich hádok – konflikty boli totiž také intenzívne, že ich nútili neprestávať a cítili sa hlboko zranení. Alex povedal: „Je to, akoby som Sashu už ani nespoznával. Keď som nahnevaný, pozerám na ňu a mám pocit, že je krutá a ľahostajná. Občas ani nechcem byť v jej blízkosti.“ Sasha sa vyjadrila takto: „Alex býval pozorný a ohľaduplný, no teraz mám dojem, že od nás uteká a vôbec ho nezaujíma náš život. Nerada to hovorím, ale niekedy sú veci jednoduchšie, keď nie je nablízku.“

Alex a Sasha sa cítia hlboko zranení a sklamaní z toho, že ich hnev je výrazne intenzívnejší, než bol pred príchodom detí. Konajú a správajú sa spôsobom, ktorý sa im nepáči. Niekedy si dokonca kladú otázku, či to ako pár a rodinná jednotka vôbec zvládnu. Zmeny ich zaslepujú a spôsobujú, že nevedia, ako sa dostať do bodu, v ktorom boli pred príchodom detí, keď cítili, že ich vzťah je zdravší a bezpečnejší. Nedokážu sa pohnúť z miesta.

Za vyostrenými emóciami sa však ukrýva nejaká príčina. Keď prídu na scénu deti, konflikty medzi partnermi sa zintenzívnia, pretože vzťahová väzba oboch partnerov je odlišná. Teória vzťahovej väzby, ktorú podporili rozsiahle výskumy v oblasti neurovied, je založená na myšlienke, že každá ľudská bytosť hľadá, vytvára si a udržiava putá s blízkymi ľuďmi. Väzba k druhému človeku nám umožňuje, aby sme sa cítili bezpečne (fyzicky, emocionálne, psychologicky), vďaka čomu v konečnom dôsledku dokážeme milovať a cítiť sa milovaní.

Všetky ľudské bytosti disponujú systémom pripútavania, ktorého vývoj sa začína v maternici a pokračuje počas celého života. V niektorých kľúčových vývinových obdobiach, počas ktorých sa naša vzťahová väzba zapisuje do neurologického systému v mozgu, sa vytvára vzťahová väzba založená na

raných skúsenostiach s našimi opatrovateľmi (väčšinou s rodičmi), pokračuje partnerskými vzťahmi (na základe osobných skúseností) a aj v rámci rodičovstva.

Vzťahová väzba a rodičovstvo

Základným predpokladom teórie vzťahovej väzby je, že ľudské bytosti sa chcú a potrebujú cítiť bezpečne fyzicky, emocionálne a psychologicky. Keď sa v týchto oblastiach cítime bezpečne, môžeme slobodne skúmať a učiť sa o sebe, o druhých a o svete okolo nás s tým, že môžeme druhým dôverovať. Teória vzťahovej väzby ďalej hovorí, že pociť bezpečia sa vytvára prostredníctvom blízkosti a reakcie. Najjednoduchším príkladom je, keď dieťa plače. Keď bábätká plačú, dokážu sa upokojiť, keď sa k nim niekto fyzicky priblíži, dotkne sa ich, zoberie na ruky alebo kolíše (blízkosť), čo znamená, že druhý človek reaguje na ich stres. Je to, akoby povedal: „Vidím a počujem ťa. Mám pocit, že sa hneváš. Budem tu s tebou.“ Týmto spôsobom sa deti učia, že môžu vyjadriť nejakú potrebu a druhý sa k nim priblíži a zareaguje.

Keď má človek skúsenosť s pravidelnou (všimnite si, že sme nepovedali dokonalou) blízkosťou a reakciou, dokáže druhým ponúknuť rovnaký typ vzťahu. Vďaka tomu si človek buduje pevné medziľudské vzťahy. Tí, ktorí nemajú konzistentnú skúsenosť s blízkosťou a vnímanosťou, sú vo svojich vzťahoch neistí a majú problém vybudovať si zdravé vzťahy s druhými ľuďmi. Neistota vo vzťahoch sa prejavuje úzkosťou a má vplyv na to, ako ľudia vnímajú samých seba (nedostatočná alebo prehnaná sebaistota).

To, ako vás vychovávali, vytvára základnú stratégiu toho, ako si budujete vzťahy k druhým ľuďom, a ovplyvňuje vás po celý zvyšok života. Výchova môže mať vplyv na výber partnera a v konečnom dôsledku aj na to, akým rodičom ste. No aký vplyv má vzťahová väzba na to, akým ste partnerom a ako spolupracujete v role rodičov? To je podstatou toho, o čom v tejto knihe hovoríme.