

Monika Kompaníková
Ján Hrustič



Detstý raj s rodičmi

Ako si s deťmi budovať
zdravé vzťahy a rozvíjať
ich vrozený potenciál



Autori: © Ján Hrustič, Monika Kompaníková, 2025

Vydal: © N Press, s. r. o., v roku 2025 ako svoju 165. publikáciu

Vydanie prvé

ISBN 978-80-8230-395-0

Monika Kompaníková – Ján Hrustič

Detský raj s rodičmi

Monika Kompaníková
Ján Hrustič



Detký raj s rodičmi



Ako si s deťmi budovať
zdravé vzťahy a rozvíjať
ich vrodenný potenciál

Obsah

Úvod	9
Detský raj	15
Základné stavebné kamene	31
Láska k deťom a vzťahová väzba	71
Mať alebo byť	119
Rola matky a otca	137
Výchova a vzory	151
Strach a manipulácia	171
Kritika, porozumenie a sebavedomie	187
Akceptácia a empatia	213
Dospievanie	223
Dospelé deti dospelých rodičov	241
Traumy	261

Úvod

•

Keď sme niekedy pred tromi rokmi začali pracovať na knihe *Umenie blízkosti*, tušili sme, že kniha by mohla pomôcť mnohým ľuďom, a už krátko po vydaní sa ukázalo, že to tušenie bolo správne. Začalo nám písať množstvo ľudí, ktorým kniha pomohla pochopiť, aké chyby robia a z čoho pramenia ich zlé návyky, trápenia a problémy v partnerských vzťahoch. Počas našich rozhovorov o blízkosti a osamelosti, pri pátraní po príčinách problémov, ktorým dospelí ľudia vo vzťahoch čelia, sme sa často dostali až do detstva. Hovorili sme si, že do témy detstva bude lepšie sa neponárať, pretože to je komplikovaná, komplexná a veľmi hlboká téma – ktorá si zaslúži samostatnú knihu. Tú knihu teraz držíte v rukách.

Od začiatku sme mali pred očami ideálny obraz detstva, časopriestoru, v ktorom je dieťaťu umožnené rozvinúť svoj potenciál do celej svojej krásy a ktoré ho pripraví na dospelosť. Je to zároveň časopriestor, do ktorého sa dieťa nepýta, nemôže ho ovplyvniť ani modelovať podľa svojich potrieb. Je doň doslova uvrhnuté – bezbranné a odkázané na iných ľudí.

Raj je mystický pojem a používame ho iba symbolicky, ako obraz ideálneho detstva. Aký bol život v raji? Čo bolo preň charakteristické? Ak by sme to mali vyjadriť jedným slovom, použili by sme slovo bezpečie. Keď je človek v bezpečí, cíti sa príjemne, bez strachu a úzkosti, môže byť spontánny a autentický a svoju energiu môže investovať do rastu a rozvoja samého seba. Na to, aby bol človek v bezpečí, musí byť chránený.

Vytvárať deťom bezpečný priestor znamená chrániť ich. V krajine, ako je tá naša, kde sa nebojuje, kde je stabilné počasie, dostatok potravy, ešte stále ako-tak funkčná ekonomika,

zdravotnícky či vzdelávací systém, je relatívne jednoduché zabezpečiť deťom ochranu pred hladom alebo zimou. Väčšina rodičov nemá problém uspokojiť ich základné potreby, a preto sa ochrana týka predovšetkým ochrany psychiky detí, ich osobnosti, ich emócií, ich vnútorného fenomenálneho sveta, v ktorom žijú a vďaka ktorému sú jedinečnými bytosťami. Úlohou rodičov je chrániť tento neviditeľný svet, no mnohí rodičia o ňom takmer nič nevedia. Neuvedomujú si, aký je krehký, jemný, citlivý a zraniteľný. Deti nežijú vo svojich izbách a v materiálnom komfote, ale vo svojom vnútornom svete. V tomto svete sa odohrávajú ich životné drámy, ich boj so sebou aj s okolím.

Táto kniha sa dotýka práve tohto detského sveta, do ktorého sa mnohí rodičia nesnažia nazrieť ani len maličkou štrbinkou. Je pre nich neprístupný – nie preto, že by ich tam deti nepustili, ale preto, že na to rodičia nevytvorili vhodné podmienky. Rodičia sa v tomto svete nepohybujú, nepoznajú jeho tajné chodby a jeho zákutia a veľakrát ho preto svojím prístupom ničia a poškodzujú. Poškodzujú ho správaním, ktoré nie je také jemné, aký jemný a krehký je detský svet. Drvia túto jemnú porcelánovú krehkosť svojimi hrubými, ťažkými a ťarbavými bagandžami, ktoré zdedili po svojich rodičoch. Nemôžu za to, ale môžu to zmeniť.

Mnohým rodičom sa táto kniha nebude čítať ľahko. Mala by byť o detskom raji, ale je skôr o tom, čím rodičia svoje deti poškodzujú a čím im ubližujú. Veríme však, že keď pochopia, čo deťom ubližuje a prečo im to ubližuje, budú schopnejší vytvoriť im podmienky podobné raju.

A deti im to vrátia, pretože deti, ktoré majú so svojimi rodičmi vybudovaný zdravý a pevný vzťah, poslúchajú a správajú sa tak, aby s nimi boli rodičia spokojní. Žiadne dieťa nie je zlé, žiadne dieťa nechce svojich rodičov ani nahnevať, ani sklamať.

Sme presvedčení, že každý rodič je schopný takéto podmienky vytvoriť. Každý je schopný naučiť sa empatii aj tolerancii. Každý je schopný namiesto kritiky, poučania a agresivity viesť

dialóg a používať akceptujúci prístup. Každý môže presmerovať svoju pozornosť na dieťa a postaviť ho na piedestál svojich hodnôt.

Nijaká hodnota, ktorej venujeme pozornosť, nie je dôležitejšia ako hodnota dieťaťa. Spoločnosť, bohužiaľ, preferuje konzum a honbu za úspechmi a aj rodičia podliehajú verejnej mienke. Výnimočnosť dieťaťa však nie je v jeho úspechoch, v známkach, ktoré dostáva, v jeho talentoch a schopnostiach. Jeho výnimočnosť je v jeho vlastnom bytí. Dospelí majú zriedka čas zastaviť sa a uvedomiť si skutočnú hodnotu svojho dieťaťa, skutočne prežívať vzťah s dieťaťom v prítomnom okamihu. Sú zahltení povinnosťami a prácou a dieťa pri nich rastie niekedy iba ako vedľajší produkt, o ktorý sú povinní sa starať. Vtedy sú schopní na dieťa kričať, hnevať sa, kritizovať ho, dávať mu najavo svoju nespokojnosť, v extrémnych prípadoch aj biť ho, ponížovať. A pritom si neuvedomujú, že práve takéto prejavy deformujú jeho sebavedomie, sebahodnotu, základné kamene jeho osobnosti, na ktorých bude stáť aj v dospelosti jeho prežívanie a správanie, posilňujú schopnosť prekonávať ťažké životné situácie, umožnia im psychicky dozrieť a dospieť.

Obsah tejto knihy nie je odborný a nie je v žiadnom prípade teoretický. Vychádza z vyhodnocovania konkrétnych problémov, s ktorými prichádzali do poradne dospelí klienti, ktorí uviazli v rôznych životných situáciách alebo vzťahoch. Príčinou veľkého percenta z nich sú zranenia z detstva, ktoré si na svojich pleciach priniesli do dospelosti. Nevenujeme sa len detstvu, ale aj problémom, ktoré v rodinných vzťahoch vznikajú alebo pretrvávajú, keď deti dospejú.

Každý človek má vo svojej genetickej výbave dispozíciu rozvinúť svoj potenciál a ľudskú krásu – pokiaľ má na to vytvorené vhodné podmienky. Málokterá rodina je schopná vytvoriť ideálne podmienky, no všetci rodičia sa môžu správať tak, aby sa deti pri nich cítili bezpečne ako v raji. Alebo aspoň tak trochu ako v raji.

Detský raj



Raj je obrazom bezpečného domova. Bezpečie je základom pre psychický rast detí, pričom ide predovšetkým o pocit bezpečia vo vzťahu k rodičom. Dieťa by nemalo mať strach s rodičmi hovoriť o čomkoľvek nepríjemnom, nemalo by mať strach vracieť sa domov alebo sa správať spontánne. Potrebuje mať dôveru v to, že ho rodičia nebudú ohrozovať, že mu rozumejú, chápu ho a nejdú proti nemu, pretože nepochopili, ako sa cíti. Dieťa je nádherné, ak vie, čo chce, a ak je schopné povedať, čo chce.



Prečo detský raj? Čo je raj?

Nad tým, že napíšem knihu s názvom *Detský raj s rodičmi*, som uvažoval veľa rokov. Táto potreba napísať ju bola motivovaná poradenskou prácou s dospelými klientmi, ktorí prichádzali do poradne s problémami, ktoré si prinášali do dospelosti zo svojho detstva. Môžem dosť odvážne povedať, že zdrojom hádam aj 80 percent ich problémov je niečo, čo pramení v detstve.

A prečo raj? Raj je síce mystický pojem, no nemá nič spoločné s náboženstvom. Z mystiky som si zobral len názov. Raj môžeme totiž opísať pocitom úplného bezpečia. Žiadne ohrozenie, nijaké nebezpečenstvo, v raji nikomu nič nehrozí. Žiaden strach. K názvu tejto knihy ma inšpirovala aj tá skutočnosť, že žiaden rodič nechce ubližovať svojmu dieťaťu, každý rodič miluje svoje dieťa a každý rodič chce, aby sa jeho dieťa v rodine cítilo šťastne a spokojne. Realita je však, bohužiaľ, iná a takmer v žiadnej rodine neexistuje taká dokonalá harmónia a atmosféra, že by v nej nebolo napätie, zraňujúca agresivita a mnoho iných nepríjemných emócií.

Pocit bezpečia je to najdôležitejšie, čo deti potrebujú?

Pocit bezpečia je základom pre ich psychický rozvoj, je to najvhodnejší terén pre psychický rast. Je to azyl, v ktorom dieťa môže relaxovať a cítiť sa príjemne. Bezpečie rovná sa pokoj a to sa rovná rozvoj. Opakom bezpečia je úzkosť, napätie, strach, všetko to, čo prežívame ako negatívne. Keď sa dieťa cíti v bezpečí a prežíva vnútornú harmóniu, nemíňa

zbytočne energiu a túto energiu využíva na rozvoj vrodenných psychických funkcií. Subjektívny pocit napätia, strachu a úzkosti spotrebúva energiu a to môže blokovať rovnomerný psychický rozvoj. Má to ďalekosiahle následky, ktoré znemožňujú dieťaťu cítiť sa príjemne medzi rovesníkmi, v škole, a v mnohých variantoch sa to prenáša aj do dospelosti.

Týka sa to už úplne maličkých novonarodených detí?

Áno, dokonca sa to týka aj obdobia tehotenstva, pretože dieťa reaguje na napätie, ktoré prežíva mama, na jej stres. Dieťa je na ňu citovo a psychicky úplne napojené. Už pri nevhodných podmienkach počas tehotenstva sa vrodenný potenciál dieťaťa na kvalitný psychický rozvoj stráca.

Teda už mama, ktorá je v strese...

... si odčerpáva energiu a registruje to aj dieťa. Napätie, strach, úzkosť, dokonca aj hnev a mnohé iné negatívne prežívania mamu oberajú o energiu. A takéto prežívanie negatívne ovplyvňuje aj dieťa.

Ako by ste opísali domácnosť – bez ohľadu na to, či to je tradičná rodina, sám otec s deťmi alebo dve mamy –, kde majú deti pocit bezpečia?

V takej rodine rodičia svoj vzájomný vzťah prežívajú harmónicky, nie je medzi nimi napätie. Je tam pokoj, spolupráca, jeden sa môže spoľahnúť na druhého, nie sú vo svojom vzťahu vystresovaní, dôverujú si. Dieťa automaticky cíti napätie medzi rodičmi a hádky rodičov vníma ako veľmi stresujúce. Dokonca mnohonásobne intenzívnejšie, ako ich prežívajú sami rodičia. Už aj úplne malé dieťa, ktoré nerozumie, o čom sa rodičia hádajú, vníma atmosféru napätia a agresie a cíti úzkosť. Dieťa, ktoré už hádkam rozumie, si ich zasa vzťahuje na seba, cíti sa ich zdrojom. Deti majú často pocit viny, že zapríčinili napätie medzi rodičmi. Je to taký zvláštny mechanizmus, pretože aj keď rodičia v hádke dieťa ani nespomenú, ono si

to vzťahuje na seba a o to viac prežíva pocity viny a napätia. A veľaokrát sa rodičia hádajú aj kvôli deťom a vyčítajú si rôzne spôsoby výchovy.

Psychický rast dieťaťa teda nemôžeme oddeliť od atmosféry v rodine?

To v žiadnom prípade. Kvalitná a harmonická atmosféra v rodine je rovnako dôležitá, povedal by som, že až nevyhnutná. Je to podobné ako s rastlinami v záhrade. Keď má rastlina perfektné podmienky na rast, rozvinie sa do nádhernej krásy, ktorú má vrodenu. Nie je to nič mimoriadne, iba sa naplní jej genetický program. Bez dobrých podmienok sa však kvety v záhrade do celej svojej krásy nerozvinú. Pre dieťa je takou živnou pôdou harmonický vzťah rodičov. Čím je v tej „pôde“ väčšie napätie, čím väčšia nespokojnosť, čím viac hnevu, tým horšie psychické následky si dieťa odnáša. V súčasnej dospeljej populácii je málo psychicky zreľých ľuďí a je to dôsledok podmienok, v akých vyrastali. Je to generačná štafeta, ktorú si ľudia podávajú v rodinných systémoch.

Na nie celkom kvalitnú atmosféru v rodine veľmi nepriaznivo vplýva aj negatívna atmosféra v celej krajine, aj tá sa prenáša do rodín. Ak členovia vlády či parlamentu spolupracujú, ľudia majú pocit bezpečia, pocit, že sa o nich niekto stará. Keď však v politickom systéme prevláda egocentrizmus, vzájomná rivalita, bezohľadnosť k občanom, teda k rodinným systémom, potom sa to napätie prenáša priamo do rodinných systémov. Ja vidím priamy súvis medzi harmonickou atmosférou v rodinných systémoch a harmonickou atmosférou v parlamente alebo vo vláde.

Vplýva na nás takto napríklad aj riziko vojny, nestabilita sveta alebo správy o energetickej kríze?

Áno, samozrejme, aj toto všetko vytvára v rodinách napätie a neistotu. Myslím si však, že aj napriek celosvetovej nestabilite je na prvom mieste vnútroštátna negatívna politická

**Dieťa sa rozvíja na základe
svojich genetických dispozícií
a potrebuje fungovať v rôznych
podmienkach, samo sa
rozhodovať a starať sa o veci,
ktoré sú primerané jeho úrovni.**

atmosféra, ktorá má priamy vplyv na náš pocit bezpečia a istoty. Nepriaznivo sa pod negatívnu atmosféru v rodinách podpisuje aj nie príliš kvalitný školský systém, ktorý deti maximálne preťažuje, pretože kladie dôraz predovšetkým na hromadenie informácií.

Je dieťa odolnejšie voči negatívam, s ktorými je konfrontované napríklad v škole, pokiaľ dobre funguje tá základná bunka – rodina?

Určite, rodina je potom pre dieťa takým ochranným valom. Keď dieťa prežíva stres v škole, vďaka svojim rodičom sa môže cítiť odolnejšie. Niekedy sa však stane, že rodičia ten stres ešte zosilňujú a dieťa tak nemá už žiaden azyl.

Aké je dieťa, ktoré vyrastá v bezpečnom prostredí?

V prvom rade je sebavedomé a sebavedomie mu umožňuje byť spontánne. Neprežíva úzkosť, ale harmóniu a väčšiu citovú istotu. Je disponovanejšie na životný entuziazmus, je viac optimistické a spokojné samo so sebou, nevytvára v sebe zdroje pre konflikty. A vďaka takémuto krásnemu vnútornému prežívaniu má predpoklady správať sa sociálne bezkonfliktne. Je schopné mať krásne a hlboké sociálne vzťahy, má dosť kamarátov, vďaka ktorým získava energiu a dáva ju aj ostatným. Prežíva radosť z toho, že získava informácie, a má základ na budovanie kvalitných partnerských vzťahov.

A toto sa s ním ťahá až do dospelosti...

Doslova až do staroby.

A naopak, ak dieťa nevyrastá v bezpečnom prostredí?

V prvom rade prežíva viac napätia namiesto pokoja a to odčerpáva jeho energiu. Prežíva psychický diskomfort, je úzkostné, menej optimistické a má problémy aj s pozitívnymi rovesníckymi vzťahmi. V škole sa môže dobre učiť. Dobre sa však môže učiť aj pod tlakom rodičov. Ak dieťa cíti, že ho rodičia neprijímajú také,

aké je, môže to kompenzovať dobrými výsledkami v škole. Toto sa však podpisuje pod zníženie jeho spontánnosti, jeho samostatnosti a znižuje schopnosť byť viac sám sebou, so svojou vrodenu pozitívnou energiou.

Takéto deti majú takisto problémy so svojím egom. Ak je ich ego predčasne eliminované, niektoré z nich sa paradoxne začnú vyvíjať veľmi krásne, ich správanie je prosociálne, no majú problém so sebaapresadzovaním. Vidím to u dospelých klientov, ktorí v detstve prežili rôznu silu tráum a nakoniec končia v poradni. U iných detí, ktoré vyrastali v nepriaznivých rodinných podmienkach, kde chýbal pocit bezpečia, sa, naopak, môže sformovať negatívne sociálne správanie a prežívanie, ako je narcizmus, nespoľahlivosť vo vzťahu, hysterické prežívanie a aj sklon k závislostiam.

Nedá sa teda povedať, že ľudia, ktorí nevyrastali v harmonickej rodine, majú automaticky sklon k trestným činom, závislostiam?

Nie je tam priama úmera, iba väčšia pravdepodobnosť. Ľudia, ktorí nevyrastali v harmónii, môžu byť psychicky krásni ľudia. V tom tvrdom prostredí sa mohli naučiť napríklad skromnosti a pokore. A, naopak, iní, ktorí rovnako nevyrastali v harmonickej rodine, môžu mať rôzne negatívne sklony. Napríklad dieťa, ktoré zažívalo prehnanú starostlivosť rodičov, môže byť neskôr prehnané sebavedomé, ale aj mať zníženú schopnosť byť samostatné.

Môže byť aj príliš bezpečné prostredie?

Rodičia, ktorí sú príliš starostliví, takisto môžu vytvárať v deťoch napätie. Sú prehnané starostliví pre svoju vlastnú úzkosť. K prirodzenému správaniu detí patrí aj budovanie samostatnosti a takíto rodičia môžu blokovať vývinový potenciál dieťaťa. Dieťa sa rozvíja na základe svojich genetických dispozícií a potrebuje fungovať v rôznych podmienkach, samo sa rozhodovať a starať sa o veci, ktoré sú primerané jeho úrovni. Ak to zaň robia rodičia, môže z neho vyrásť menej samostatný človek. Aj na to treba dávať pozor.

Bezpečné prostredie teda neznamená, že dieťa je úplne izolované od neprijemných situácií alebo nebezpečenstva. Áno, nie je dobré, ak je dieťa nadmerne chránené, ak žije ako v skleníku, v umelom prostredí. Musí tam byť rovnováha. Bezpečné prostredie pre dieťa je určované pocitom bezpečia vo vzťahu k rodičom.

Sú rodičia, ktorí sa s dobrým úmyslom snažia deti chrániť tak, že za ne riešia konflikty – nielen malé deti na ihrisku, ale aj adolescentov. Chránia ich aj fyzicky pred tým, aby cítili prílišné teplo alebo zimu, hlad, neustále sledujú, či sa cítia komfortne. Keď je to takto, deti nemajú možnosť ani len zistiť alebo rozlíšiť a pomenovať, ako sa vlastne cítia. Tu otvárame veľmi chýlostivú oblasť. Vezmime si napríklad obliekanie – pokiaľ dieťa nie je dostatočne senzitívne k tomu, či je primerane oblečené, nenaučí sa citlivo vnímať vonkajšie prostredie, nenaučí sa odhadnúť, kedy je lepšie si vziať niečo teplejšie, pokiaľ mu to nepovedia rodičia. Stráca fyzickú senzitivitu voči prostrediu. Už malé dieťa má schopnosť požiadať o teplejšie oblečenie, keď je mu zima. A obliekanie je len jedna veľmi maličká oblasť.

Vezmime si riešenie problémov, na ktoré dieťa počas bežného dňa naráža – ak zaň tieto problémy riešia prevažne rodičia, nevyvinie sa v ňom akási imunita voči problémom a aj schopnosť problémy riešiť. Rodičia by mali pomáhať dieťaťu pochopiť, ako má problémy riešiť, ale neriešiť ich zaň. Dieťa potrebuje mať dostatočný potenciál, aby sa dokázalo vyrovnávať nielen s fyzickým prostredím, ale aj so psychickým a sociálnym tlakom. Rodičia teda majú čo robiť, aby dokázali citlivo vnímať, do akej miery majú dieťaťu pomáhať, aby sa samo dokázalo prirodzeným spôsobom vyrovnávať s prostredím. Aby sa v ňom mohol aktivovať jeho vrodenný potenciál vyrovnávať sa s prostredím.

Ak teda chceme, aby sa dieťa cítilo bezpečne, ale nechceme ho úplne izolovať od konfliktov a diskomfortu, čo mu máme zabezpečiť?