

JULIE SCHWARTZ GOTTMAN, PhD.
JOHN GOTTMAN, PhD.

The background of the cover features a stylized illustration of two human faces in profile, facing each other. The faces are rendered in a painterly style with soft, blended colors. The face on the left is primarily purple and pink, while the face on the right is primarily orange and yellow. Between the two faces is a large, bright yellow circle. The entire scene is set against a light blue background with a fine, woven texture.

DOBRÁ

HÁDKA

Ako využiť konflikt
na utuženie vzťahov

JULIE SCHWARTZ GOTTMAN, PhD.
JOHN GOTTMAN, PhD.

DOBRÁ HÁDKA



Julie Schwartz Gottman, PhD, John Gottman, PhD
Fight Right

Copyright © 2023 by Julie Schwartz Gottman, PhD,
and John Gottman, PhD

Cover design © Adrián Macho

Translation © 2025 by Zora Ličková

Slovak edition © 2025 by IKAR, a.s.

ISBN 978-80-575-0234-0

OBSAH

ÚVOD	5
-------------	---

PRVÁ ČASŤ

ÚVOD DO KONFLIKTOV

Prečo sa hádame	27
Prečo bojujeme tak, ako bojujeme	49
O čo nám pri hádke ide	97

DRUHÁ ČASŤ

PÄŤ HÁDOK, AKÉ ZAŽIJE KAŽDÝ

Prvý spor: Šokujúca slovná výmena	135
Druhý spor: Zaplavenie	169
Tretí spor: Jalové reči	210
Štvrtý spor: Patová situácia	246
Piaty spor: Zásadný rozkol	286

Záver: Dobrá hádka	326
Stručný sprievodca dobrou hádkou	335
PodĎakovanie	356
Poznámky	365
Register	371

ÚVOD

Prečo sa ľudia hádajú?

V mnohých ohľadoch sa k sebe dokonale hodili. Ona bola mladá právnička (pôsobila v oblasti pozemkového práva) a takisto aj on (venoval sa mediálnemu právu). Obaja sa presídlili zo Stredozápadu do Seattlu. Boli pracovne vyťažení a ambiciózni a popritom vo voľnom čase s vervou zbierali nové zážitky. Keď sa zoznámili, každý víkend sa vydali za nejakým dobrodružstvom. Napríklad sa vybrali autom do Vancouveru, kde sa potulovali po otvorenom trhovisku a neskoro večer zabrúsili do reštaurácie na suši. Alebo zamierili do hôr, kde prenocovali v kempu. Prípadne si na poslednú chvíľu zohnali lístky na divadelné predstavenie. Obaja išli na maximum v práci, no vo voľnom čase si radi neviazane užívali.

Bol tu však jeden drobný problém. Ona túžila po šteňatku a on nie.

O rok už mali šteňa, z ktorého vyrástol veľký, šťastný, hravý pes. Ich manželstvo sa však chýlilo ku koncu.

Už mali podanú a podpísanú žiadosť o rozvod. Obaja sa odsťahovali z domu, ktorý si spoločne kúpili pred uzavretím manželstva. Z toho domu, do ktorého prišli v noci po sobáší so smiechom, striasajúc zo seba trblietavé konfety, ktoré im svadobní hostia nahádzali na vlasy a šaty. Rozdelili si všetok nábytok, knihy, hrnce a panvice. Ona si, samozrejme, vzala psa.

Ako to, že šteňa spôsobilo rozvrat ich manželstva?

Rozpory sa začali jednoducho: názorovými rozdielmi. On bol presvedčený, že psy so sebou prinášajú priveľkú zodpovednosť, priveľa práce, sú priveľkým záväzkom. Nemôžete predsa nechať psa veľmi dlho samého doma – dokonca si ani dovoliť odísť na jeden deň. A psy môžu ísť aj do peňazí. Nechystali sa azda použiť nasporené peniaze iným spôsobom? Nebola vari reč o cestovaní?

Jeho práca si vyžadovala časté služobné cesty, a tak býval veľa času mimo domu. Nechával ju teda samú a ona strávila mnoho času prácou z domu. Trpela samotou, a keď mala byť v noci sama doma, bola od strachu bez seba. Už ani necestovali, ako pôvodne zamýšľali – prečo by si teda nezaobstarala šteňa, aby jej robilo spoločnosť? Predstavovala si, ako ich bude pes sprevádzať počas víkendovej turistiky, voziť sa s nimi v aute s hlavou vystrčenou z okna. Hriala ju predstava, ako v trojici trávia spoločne čas: oni dvaja a ich pes.

Ich diskusie nikam neviedli. Dookola predkladali vlastné argumenty a protiargumenty bez vyhliadky na riešenie. Jeho obavy ohľadne časovej a finančnej náročnosti aj záväzkov jej pripadali vskutku prehnané – bola si istá, že keby to *skúsil*, zistil by, že so psom nie je až toľko práce! A tak sa rozhodla sama, že do toho ide: Jednoducho zoženie šteniatko a podaruje mu ho. Určite neodolá

skutočnému, živému, rozkošnému klobôčku v kožúšku v jeho lone. Nejakو sa to poddá.

Nepoddalo sa to.

Nezhody sa stupňovali. Rozhorčilo ho, že ho ignorovala a urobila si po svojom. Ju zase rozčuľovalo, aký je neústupčivý, aj keď mu dala jasne najavo, aké je to pre ňu dôležité. Šteňa v dome mu ustavične pripomínalo, ako nedbala na jeho pocity a vôbec nebrala do úvahy, čo je dôležité preňho.

Ona zasa mala pocit, že tým, že odmieta prijať psa, zároveň neguje jej pocity. Kvôli aj tej najmenšej maličkosti týkajúcej sa psa to medzi nimi len tak iskrilo. Kto s ním pôjde von? Kto zaplatí účet od veterinára? A čo náklady navyše na stravovanie psa? Čo bolo ešte horšie, hádali sa aj pre iné veci – *viac než kedykoľvek predtým*.

Začala si všímať, ako málo sa venuje domácnosti. Okej, pomyslela si, ona z veľkej časti zabezpečí starostlivosť o psa – veď s tým nápadom prišla sama. No zdalo sa, že jej manžel necháva na ňu aj ostatné domáce povinnosti. Buď mu to bolo jedno, alebo to jednoducho od nej očakával. Ona si, prirodzene, kládla otázku, či by to bolo rovnako, aj keby mali dieťa? Jemu liezol na nervy spôsob, akým mu to vyhadzovala na oči. Nikdy priamo nepožiadala o pomoc, iba z ničoho nič prehodila: „Tuším, že riad po večeri opäť zostane na mňa...“ Nato v ňom vzbĺkol hnev a podráždene jej odsekol: „Podľa všetkého áno.“ Neskôr, keď ho to zamrzelo, sa pokúšal viac priložiť ruku k dielu: vypral niekoľko várok prania, upratal kúpeľňu a záchod, no ona to ani nezaregistrovala.

Trávili spolu čoraz menej času. A raz v piatok popoludní, keď jej pripomenul, že odchádza na kempingový víkend so starým kamarátom zo strednej, ju úplne premohol hnev a smútok.

„Aha, takže ty dvíhaš kotvy,“ vyhrklo z nej a zrazu mala slzy na krajíčku, „a ja môžem tvrdnúť doma so psom, ktorého si nikdy nechcel.“ Neprijemne zaskočený vybuchol. „Čo sa to s tebou deje?“ vyrútil sa na ňu. Na tento výlet sa chystám už mesiace. Nijako to nesúvisí s tým poondiatym psom.“

Túto ich potýčku roznieťili emócie bublajúce pod povrchom, ako keď ropa pod povrchom zeme živí požiar. Každého z nich ťažilo niečo na duši.

Jeho skrytá agenda: chcel voľnosť a dobrodružstvo. Jej skrytá agenda: chcela rodinu.

Sotva si však sami pred sebou priznali túto hlbšiu pravdu, niečo ešte pred tým druhým.

Čoraz viac sa navzájom odcudzovali, každý si stavala vlastné zákopy, z ktorých po sebe hádzali obvineniami a kritikou ako granátmi. Raz nevládala pre silnú nádkhu ísť so psom von – mal to urobiť on. Vrelo to v ňom, keď musel prerušiť prácu na niečom dôležitom, aby psovi započul vôdzku – on si predsa o toto nikdy nekoledoval! Na druhý deň sa šteniatko na znak protestu vyprázdnilo pod manželovým stolom, na ktorom pracoval z domu.

On rezolútne odmietal po psovi poupratovať.

Ona vyhlásila, že ani ona to neodprace.

Tá maličká kôpka exkrementov vyznačovala čiaru, ktorú nikto neprekročí – podvoliť sa by znamenalo priznať si porážku, nechať vyhrať druhú stranu.

Keď v rámci rozvodového konania predali dom, objednali si upratovaciu službu. Upratovači prechádzali z jednej miestnosti do druhej, aby odstránili všetko svedectvo o spoločnom živote toho páru – zmyli odtlačky ich prstov, odpratali korenie používané pri varení, utreli prach a vyhodili papier, ktorý po sebe pár zanechal –, aby

ten priestor zostal bez škvrnky pre prípadných záujemcov o kúpu. A hádam si aj predstavovali, aké by bolo v tom dome bývať. Až napokon dorazili k pracovnému stolu.

Viete, čo sa stane, keď necháte psie exkrementy dlhý čas? Metamorfujú na tvrdú bielu hrudku.

Áno, pointou tohto príbehu sú ... *mumifikované psie bobky*. Nedalo nám to neporozprávať tento príbeh, lebo je taký všeludský: každý pár má svoj vlastný malý zdroj nezhôd, ktoré nepominú, ale sa nabaľujú ako snehová guľa, až prerastú do obrovskej zábrany ich vzťahu. A ide o takú taľafatku! Po vypočutí tohto príbehu to človeka zvádza skonštatovať: *Šteniatko?* Čože je to za dôvod na rozpad solídneho manželstva?

Nuž, v skutočnosti ten rozvrat vôbec nebol o tom šteňati. Či o jeho exkrementoch. To šteniatko iba symbolizovalo základnú životnú filozofiu oboch jedincov. Keď sa škriepili o to, kto pôjde so psom von, kto uhradí účet od veterinára alebo kto nakúpi potravu pre psa, v skutočnosti sa nehandrkovali o tieto veci. Bojovali za svoje hodnoty, svoje sny, vlastnú víziu toho, čo chcú od manželstva a života. Ich spor sa týkal najzásadnejších životných otázok. Je škoda, že sa im hlbšie nevenovali – možno by im to zachránilo manželstvo. Nikdy sa však k tomu nedostali. Nikdy sa nedovtípili, o čom je ten ich rozpor a ako by sa mohli o tom spolu porozprávať. Ich konflikty boli čoraz deštruktívnejšie, až napokon zničili ich kedysi pevný vzťah.

Stalo sa to dávno, ešte predtým, ako John začal skúmať párovú dynamiku.

Nechápal hlbinnú podstatu ich konfliktu. Porozumel jej až oveľa neskôr, keď na základe výskumu získal nové vedecké poznatky o vzťahoch. Vtedy ešte tomuto páru

nevedel pomôcť. Žiaľ, rozišli sa. Od tých čias sme však pomohli tisícom iných párov, ktoré podobne ako tento ustrnuli na mŕtvom bode, zažívajúc zdanlivo beznádejný rozkol a nesúlad.

Pri písaní tejto knihy sme často mysleli na tento pár spred mnohých rokov. Kiež by sme vedeli vtedy to, čo vieme teraz, po päťdesiatich rokoch výskumu. Keby sme sa mohli vrátiť v čase, túto knihu by sme venovali im.

Musíme skorigovať spôsob, akým sa hádame

Nikdy nie je ľahké vydať sa s partnerom na dlhú spoločnú cestu životom a s gráciou absolvovať všetky radostné aj strastné okamihy, ktoré prináležia takémuto záväzku. Pracovali sme s pármí desiatky rokov a môžeme iba skonštatovať, že ľudia vždy vyhľadávali pomoc v tejto oblasti. Ale mnohé páry, s ktorými sa stretávame, prechádzali v posledných rokoch nezvyčajne mučivým obdobím.

Tieto dvojice sa museli vyrovnávať s nečakaným nadmerným stresom a dynamickým dianím. Počas obdobia pandémie kovidu-19 boli mnohí ľudia nútení zdržiavať sa doma alebo, aj keď nie, výrazne sa zmenil bežný kolobeh ich života. Nemohli chodiť na rekreácie a popretŕhali sa spoločenské kontakty, ktoré ich dovtedy držali nad vodou. Keď sa zo spálne stalo pracovisko, zotreli sa hranice medzi prácou a domovom. Už predtým sme dlho skúmali spôsob, akým si páry „nosia“ stres z práce domov – a teraz sa navyše skrátila vzdialenosť pri tomto prenose. Celá záťaž sa hromadila a miesila v jednom priestore. Mnohé páry horko-ťažko vyžili z peňazí, mali starosti s výchovou detí, ťažkosti s dodržiavaním pracovného harmonogramu. Nejednen pár sa pochytil pre pandemické bezpečnostné

opatrenia. Bolo naozaj nevyhnutné uzavrieť rodiny a priateľov do ich izolovaných bublín? Alebo to nestálo za to riziko? Situácia, keď manželský partner zúfalo túžiaci po spoločstvom styku a spojení býval s partnerom zažívajúcim hlbokú úzkosť z kontaktu s nakazenými osobami, bola priam receptom na ničivý a polarizujúci konflikt. Pre mnohých sa domov, ktorý kedysi býval útočiskom, stal dejiskom zaťažkávacej skúšky ohňom, pri ktorej sa znásobil každý, aj ten najmenší problém a každá prasklinka, tenučká ako vlas, sa zmenila na zjatrenú trhlinu.

Ešte vždy sa objavujú nové dáta o tomto období, ale predbežné pozorovania naznačujú, že párové vzťahy v čase pandémie kovidu-19 sa vyhrotili do extrémnych polôh. Páry, ktoré si dobre spolunažívali pred pandémiou, to zväčša zvládali aj počas nej. Párom, ktoré však riešili nejaké nezhody vo vzťahu a budme reálni – ako mnohí z nás¹ –, sa výrazne pohoršilo. „Patogénne zóny“ vo vzťahu, ktoré by sa za normálnych okolností dali poľahky prekonať, nadobudli kritické rozmery.

Možno ani nemáme úplný obraz o tom, do akej miery sa ľudia topia v problémoch. Výskumníci párovej dynamiky často robia prieskumy, ktorých cieľom je zistiť spokojnosť v manželstve, ale tieto prieskumy môžu byť značne skreslené. Ľudia, ktorí majú skutočné ťažkosti, anketárovi ani neodpovedia. Nechcú o tom hovoriť. A tak nám možno chýbajú práve informácie o pároch v kríze.

Ostatných niekoľko rokov bolo pre mnohých obdobím chaosu a spytovania. Ľudia prehodnocovali svoje priority a čomu sú ochotní venovať svoj čas a zdroje. Páry si možno viac ako predtým kladú otázku: usilujeme sa ešte vždy o to isté? Sú všetky tieto trenice známkou toho, že nám nie je súdené byť spolu? Sme vôbec kompatibilní?

Treba si uvedomiť jednu vec. Ak odhliadneme od pandémie, páry vždy prechádzali obdobiami, keď to medzi nimi vrelo ako v tlakovom hrnci. Obdobiami, keď sa im z rôznych dôvodov mimoriadne prihoršilo. Keď sa zdá, že aj tá najmenšia maličkosť vyvolá hromy-blesky. Keď je vám z tých rozkolov úplne nanič. Keď vyslovíte slová, ktoré potom oľutujete. Keď si želáte, aby sa všetko vrátilo do starých koľají, do obdobia pred konfliktom. Nech je váš vzťah s partnerom v hocakej fáze – bez ohľadu na to, či práve prechádzate zlým či skvelým obdobím, či je vaša láska čerstvá alebo desaťročia stará –, jedna vec je istá: Asi nechcete vo svojom vzťahu zanechať „výkaly pod stolom“.

Život bez konfliktov nie je odpoveď

Najprv si ujasníme jedno: Nebudeme vás učiť, ako *ne*-bojovať, to teda vôbec nie. Láka vás predstava života bez konfliktov? Samá blaženosť, však? Nie je to však zrejmé vo vašom najlepšom záujme. Intimita so sebou nevyhnutne prináša konflikty.

Vezmime si napríklad inú dvojicu, ktorá k nám chodila na párovú terapiu. Podľa ich vyjadrení vôbec nemali konflikty. Mali tendenciu vyhýbať sa horúcim témam, ktoré by vyvolávali silné emócie – nechceli sa zraňovať ani sa zaplietť do drsnej diskusie. Načo by aj, dôvodili, keď podľa všetkého takéto výmeny názorov nikdy neviedli k riešeniu problému? Videlo sa im, že je lepšie vyhnúť sa otvoreným otázkam, ktoré by zrejme aj tak nevyriešili stresovaním sa a dramatickými výstupmi. Iste, znie to rozumne. Ako u nás sedeli v pracovni bok po boku na pohovke, videli sme, že sú citovo od seba na míle vzdialení. Áno, boli k sebe zdvořilí – v ich domácnosti sa nedvíhal hlas, netrieskalo sa dve-

rami, necvakali po sebe zubami od frustrácie, nenašli by ste u nich pod stolom skamenené psie exkrementy...V istom okamihu sa však prestali o seba navzájom zaujímať.

Keď sa prišli s nami poradiť, zadali sme im spoločnú aktivitu, ktorú často absolvujeme s pármí. Každý z dvojice pri nej má zrekapitulovať, čo vie o tom druhom. Mali zodpovedať otázky typu: *Kto sú najlepší priatelia vášho partnera? Akým zaťažujúcim situáciám váš partner momentálne čelí? Aké má váš partner životné sny – vymenujte niektoré z nich a tak ďalej.*

Ako prechádzali zoznamom otázok, rýchlo si uvedomili, že sotva vedia odpovedať na čo len jednu z nich. Počas facilitovaných rozhovorov sa pomaly začali zviditeľňovať rôzne oblasti napätia a pocity príkoria, vzájomnej nenávisti a pomstychtivosti. V istom okamihu sa manžel vyznal z niečoho, čo ho ťažilo už mesiace, ale čo sa neodvážil prebrať s manželkou: že si navykla každý piatok večer po práci vyjsť s priateľmi na pohárik. Škrela ho to, lebo oni dvaja si nedali schôdzku vonku... nuž, už si ani nepamätá, kedy naposledy.

Šokovalo ju to. Predsa som sa ťa opýtala, či ti to nebude prekážať, a ty si mi povedal, že nebude! „Prečo si mi to jednoducho nepovedal?“

„Nuž,“ odvetil, „nechcel som vyvolávať rozbroje.“

Konflikt je prirodzenou súčasťou každého medziľudského vzťahu. A je jeho *nevyhnutnou* súčasťou. Máme tendenciu si spájať nízky počet konfliktov so šťastím, ale nie je to tak. Absencia konfliktov nie je známkou pevného vzťahu, ale v skutočnosti môže viesť k presnému opaku.

Štúdiou v rámci výskumného projektu rozvodovej mediácie (Divorce Mediation Research Project) sa zistilo, že obrovská väčšina párov, ktoré sa rozviedli (80 %),

uviedla zväčšujúcu sa odcudzenosť a stratu pocitu blízkosti ako jeden z hlavných dôvodov rozvratu ich manželstva.² A naším vlastným výskumom sme dospeli k záveru, že páry môžu mať šťastný dlhodobý vzťah aj pri značne širokom spektre „štýlov riešenia konfliktov“. O tom, či sa váš vzťah utuží, alebo rozpadne, nerozhoduje to, či máte navzájom konflikty. Dokonca aj tie najšťastnejšie páry sa niekedy poharkajú. Ide o to, akým spôsobom.³

Konflikt je o spojení. Prostredníctvom konfliktov zisťujeme, kto sme, čo chceme, kto je náš partner, kým sa stáva a čo *chce*. Pri konfliktoch premostujeme rozdiely a nachádzame styčné plochy, čiže to, čo nás spája. Problémom je, že nás nikto nenaučil, ako na to správne ísť. V škole sa nevyučujú „základy vedenia konfliktov“ predtým, ako nadviažeme prvý vzťah. Do vzťahov vstupujeme naslepo. Naše presvedčenia a prístupy ku konfliktom majú pôvod v našom detstve, vo výchove a v kultúre aj v našich minulých vzťahoch a podmieňujú spôsob, akým vedíme spory, ktorý si ani nemusíme uvedomovať. Bez ohľadu na množstvo našich vzťahov alebo ako dlho sme boli v partnerskom vzťahu, mnohí z nás ešte len intuitívne vyciľujú, ako na to, snažiac sa riešiť veci za pochodu. Narobíme však pritom veľa chýb.

Pridlho v sebe dusíme pocity ukrivdenia, kým vyrukujeme s problémom.

Pustíme sa do toho zostra, kriticky.

Nevieme sa sami utíšiť, premôžu a zahltia nás emócie.

Ideme do defenzívy, začneme sa brániť.

Nezastavíme sa, aby sme zistili, o čom ten náš spor v skutočnosti je.

Chýbajú nám alebo odmietame pokusy nášho partnera o nápravu a kompromisné riešenia.

Zdá sa že nevieme dospieť ku kompromisu bez pocitu, že sme urobili priveľké ústupky.

Prirýchlo pristúpime k ospravedlňovaniu, lebo chceme mať prieky čo najskôr za sebou.

A teraz jadro problému: ignorujeme minulé spory – alebo, ako ich radi nazývame, „poľutovaniahodné incidenty“. Nehovoríme o nich, nepreliečime ich a ani sa z nich nepoučíme, jednoducho *ideme ďalej*.

V konečnom dôsledku si tým len ublížime. Naše konflikty v nás zanechajú rany a ešte viac nás odcudzia naším partnerom. Alebo zo strachu z poranenia sa vyhýbame konfliktom úplne, čím sa len zväčší priepasť medzi nami.

Ku konfliktom pristupujeme úplne nesprávne a urgentne potrebujeme v tejto veci intervenciu.

Náuka o tom, ako pomôcť ľuďom „správne sa pohádať“

Už dosť dlho – v podstate päť desaťročí – výskumom získavame vedecké poznatky o láske! John ako výskumník, a Julie ako klinická psychologička. Vývoj intervencií pre páry, ktoré sa milujú a chcú, aby ich vzťah fungoval, ale potrebujú skutočné nástroje, aby ich vzťah prekvalifikoval a vyvíjal sa správnym smerom, sa stal

naším celoživotným dielom. Problémom často nebýva samotný vzťah, ale ťažkosti vznikajú jednoducho preto, lebo nemáte k dispozícii potrebné nástroje. Každý vzťah sa niečím odlišuje, je niečím výnimočný, neopakovateľne sa v ňom snúbi družná láska s biochemicky podmienenou príťažlivosťou, konflikty so spojením, ovplyvňuje ho typ osobnosti a naša minulosť, ktoré sa miesia a kolidujú za vzniku dačoho nového. Náš vzťah nie je presne taký istý ako ten váš, a ani vzťah nikoho iného. Zistili sme však, že *existujú* univerzálne intervencie, ktoré zaberajú vo všetkých prípadoch. Z celého srdca si želáme ich dostať v čo najväčšej miere medzi ľudí. Pretože ich všetci tak veľmi potrebujeme.

Už uplynulo päťdesiat rokov, odkedy John spolu so svojim výskumným partnerom Robertom Levensonom vykonali prvé štúdie o pároch s použitím vedeckých metód skúmania lásky (po prvý raz vôbec). Od začiatku našej (Johnovej a Juliinej) spolupráce ubehlo tridsať rokov. Vtedy sme totiž otvorili Laboratórium lásky (alebo hovorovo „labák lásky“) v areáli Washingtonskej univerzity v Seattli, kde sme sa zoznámili a zamilovali sa navzájom. Rovnako ako všetky ostatné páry, aj my sme si museli vytvoriť spoločnú kultúru vedenia konfliktov, keď sme sa zosobášili, vydali na spoločnú púť životom a stali sa rodičmi. Museli sme sa prepracovať spormi, ktoré sa objavili sčista-jasna a spočiatku sa uberali nie dobrým smerom, a takými, ktoré sa neustále točili okolo tých istých tém. A podarilo sa nám to – celkom sme sa vypracovali v umení hádky! Napokon sme zistili, že sa *dá* hádať dobrotivo, láskavo a zmierlivo. Mali sme však obrovskú výhodu v tom, že sme mali k dispozícii dáta z labáku lásky.

Naším laboratóriom prešlo viac ako tritisíc párov. Cie-

lom nášho výskumu je čo najdetailnejšie vytypovať špecifické druhy správania, ktoré vedú k trvácnej láske a šťastiu. Do laboratória prichádzali páry, aby strávili týždeň v tamomšom útulnom byte a la Airbnb a my sme na video nahrávali ich interakcie, analyzovali videonahrávky a následne sme boli s nimi v periodickom kontakte roky, ba až desaťročia, aby sme určili kvalitu ich vzťahu, ako aj úroveň ich šťastia a spokojnosti v priebehu času. A keďže partnerské konflikty sú dôležité pre zdravie vzťahu, zamerali sme sa na rozbor konfliktov a konkrétne toho, ako partneri interagovali pred hádkou, počas nej a po nej. V inej štúdii zasa páry prišli za nami, sadli si a rozprávali sa o podstate svojich nedoriešených konfliktov. Ich interakcie sme nahrávali a záznamy následne analyzovali s presnosťou na stotiny sekundy. Prepísali sme v reči kódov každé jedno gesto, povzdychnutie, úsmev a odmlku; kodovali sme ich reč tela a tón hlasu. Nič sme nevynechali, lebo nič nebolo primálo povšimnutiahodné či bezvýznamné. Mali sme aj účastníkov napojených na biofeedback, aby sme mohli súbežne sledovať srdcovú frekvenciu a dýchanie, čiže fyziologické markery s veľkou výpovednou hodnotou o tom, ako a prečo sa konflikt vyvíja.

Skúmali sme heterosexuálne páry aj páry gejev a lesbieb, páry s deťmi a bez nich, bohaté aj chudobné páry, demograficky rôznorodé páry (s odlišnou rasovou príslušnosťou a kultúrnym zázemím). A po získaní tohto fantasticky hlbokého a dôkladného obrazu o párovej interakcii v danom časovom okamihu sme tieto páry každoročne pozývali späť do laboratória, aby znova absolvovali ten istý proces. Zmenia sa? Zostanú spolu? Bude ten vzťah šťastný? A keď došlo k roztržke, súrne sme chceli vedieť: Prečo sa niektorým párom ich vzťah

rozpadne v dôsledku konfliktov? Ako sa iným párom podarilo udobriť sa?

Tak k akým zisteniam sme dospeli?

Skonštatovali sme, že na základe pozorovania párového správania a jeho kódovania sme boli schopní s viac než 90-percentnou presnosťou predpovedať, ktoré páry spolu vydržia⁴ v dobrom aj zlom a budú celkovo spokojné so svojím vzťahom (nazvali sme ich „majstrami lásky“) a ktoré sa rozvedú, rozídu alebo zostanú spolu v nešťastnom vzťahu (vzťahy, ktoré sa nanešťastie vyvinuli na „katastrofické“).

Zistili sme, že podľa prvých *troch minút* hádky sa dá predpovedať kvalita (stav) ich vzťahu o šesť rokov neskôr!⁵

Tiež sme zistili, že počas konfliktu páry potrebujú dosiahnuť určitý pomer pozitívnych interakcií k negatívnym, ak sa má ich vzťah dlhodobo udržať – a že v obdobiach *bez konfliktov* tento pomer býva ešte viac v prospech pozitívnych interakcií.⁶

Dospeli sme k záveru, že ak páry v priebehu konfliktu prejavia štyri kľúčové druhy správania, ktoré sme nazvali „štyrmi jazdcami apokalypsy“ (kritickosť, opovrhnutie, ohradenie sa mlčaním a defenzívnosť), pravdepodobne sa rozídu v priemere do piatich rokov od sobáša.⁷

Takisto sme však zistili, že „bezkonfliktnosť“ nie je riešením, pretože typicky dochádza k druhej vlne rozvodov, a to zhruba desaťročie po spomenutom piatom roku. V interakciách týchto párov sa neobjavovali „štyria jazdci“. Nedialo sa medzi nimi nič. Dozaista žiadne veľké konflikty. Ale ani nijaký humor. Ani kladenie otázok. Ani záujem o toho druhého.

Pri výskume sme sa dozvedeli, že majstri lásky sa nevyhýbajú konfliktom. Vyznačujú sa však súborom komu-

nikáčnych (interakčných) zručností, ktorý im umožňuje ísť do konfliktu vo vzájomnej súčinnosti, nie ako do vojnového ťaženia. Keď sa niektorý z nich cítil ublížene (čo sa môže stať aj tým z nás, čo najšikovnejšie zvládame konflikty), vedeli, ako sa pomeriť.⁸

Toto všetko sme zistili – aj *oveľa* viac. A všetko to hodláme predostrieť čitateľom tejto knihy. Začneme rozborom „celkového zázemia“ a okolností vzniku konfliktov („pozadí“), teda v podstate všetkým, čo vedie páry k rozbrojom, vrátane výchovy v rodine, kultúrnych zvyklostí a „metaemócií“ (čiže „pocitov ohľadne pocitov“), ktoré formujú naše vzťahy často prekvapujúcim spôsobom. Vysvetlíme si, ako nás náhodné, denno-denné interakcie s našimi partnermi predisponujú na určitú dynamiku konfliktov. Budeme hovoriť o tom, aké zarážajúce je niekedy zistenie, čo sa v skutočnosti ukrýva pod povrchom našich svárov. (Inými slovami, určite sa nehádajte kvôli šteňaťu!) A potom vás prevedieme piatimi vzorovými hádkami, aby sme jasne demonštrovali, čo všetko sa môže počas konfliktu poukázať. Zistili sme totiž, že je možné párový vzťah „radikálne zlepšiť“ – t. j. naučiť sa správne hádať, viac sa milovať a spájať sa na hlbšej úrovni –, ak má jednotlivец k dispozícii vedecky podložené intervencie, ktoré sa dajú prakticky uplatniť počas konfliktu.

Keď bola naša dcérka maličká, povedala niečo, čo nám ujasnilo naše poslanie v nadväznosti na naše úvahy o tom, ako a prečo sa venujeme práci s pármí. Pýtala sa nás totiž na našu prácu v labáku lásky – možno ju rozhorčilo, že budeme cez víkend preč, keďže sme mali viesť „ústranie pre páry“, zatiaľ čo ona by radšej zostala doma a povozila sa trajektom s kornútom zmrzliny v ruke. V každom prípade z nás chcela vypáčiť odpoveď

na otázku, čo *presne* tam robíme s tou našou „náukou o láske“. Vysvetlili sme jej, že sa pokúšame určiť najúčinnnejšie intervencie, ktoré pomáhajú párom uchovať si lásku a dosiahnuť šťastie – pokiaľ si to prajú –, aby sme ich potom mohli šíriť medzi ľuďmi. Povedali sme jej, že veľa párov vrátane nás samotných prechádza obdobiami, kedy jednoducho nevychádzajú spolu dobre.

„Čo myslíš čo sa stane,“ opýtali sme sa jej, „keď sa maminy a ocinovia v jednom kuse hádajú?“

„Nuž,“ povedala, „tuším sa v dome po búrke nezjaví dúha.“ Obaja sme stratili reč. *V dome sa nezjaví dúha.* Toto štvorročné dievčatko práve dokonalým spôsobom v podobe obrazu sformulovalo naše pracovné poslanie. Búrky zákonite prídu – niet im vyhnúť. Ale po nich sa môže objaviť dačo nádherné. Pohľad na dúhu sa vám však naskytne až po prekonaní búrky.

Konflikt je všeludskou konštantou

O láske sme toho popísali veľa: ako vzniká, čo ju ničí a čo udržuje nažive. Nedávno však sme pocítili naliehavé nutkanie zamerať sa na to, ako *sa vyrovnávať s konfliktmi*. Jedným zo závažných dôvodov nášho rozhodnutia je to, že konflikty sa len tak nevyparia. Dáta vypovedajú o tom, že nech už je dôvodom hádky hocičo, je veľmi pravdepodobné, že to tak bude naďalej. Znie to zdrvivúco, ale konflikty s našimi partnermi nie sú prchavé, situačne podmienené či ľahko napravitelné, mávajú *trvalý ráz*.

Roztržky medzi pármí bývajú **riešiteľné** alebo **pretrvávajúce**. Na prekonateľné rozpory existuje nejaký druh riešenia. Dajú sa dať do poriadku. Povedzme, že máte plné zuby toho, že vždy ste to vy, kto musí odpratať kuchynské

náčinie po partnerovi, ktorý pri príprave večere narobil otrasný neporiadok. Vy a váš partner by ste sa mohli kvôli tomu do seba pustiť, keď vám prejde trpezlivosť a začne to vo vás vriieť (Poznámka na margo: celkom určite si ešte pohovoríme o nevyhnutnosti si tieto veci prebrať *predtým*, ako nadobudnú kritické rozmery!), ale nakoniec sa zrejme nájde nejaké riešenie: vymeníte si úlohy pri príprave večere a odpratávaní, zatiaľ čo vy sa ujmete iných domácich povinností. Je to otázka organizácie a rozvrhu, ktorá sa dá vyriešiť, ak si účastníci zachovajú chladnú hlavu.

Niečo iné sú však pretrvávajúce spory. Tie jednoducho nepominú. Vždy sa napokon kvôli nim pobijeme, pretože pramene z hlbších rozdielov medzi nami, menovite z odlišných osobností, priorít, hodnôt a presvedčení. Je jedno, ako dokonale sa k sebe hodíte, *v danej veci nikdy nenájdete zhodu*. Nezvykneme sa zamilovať do svojho klonu. V skutočnosti sme priťahovaní k ľuďom, ktorí sa od nás niečím líšia: k ľuďom, ktorí nie sú našou vernou kópiou, ale nás dopĺňujú. Ide o to, že prevažná väčšina našich problémov (69 %, aby sme boli presní) je v našom vzťahu nastálo a nie je riešiteľná. To je vskutku významné číslo! Znamená to, že veľmi často nebude existovať pre predmet vášho sporu jednoduché riešenie ani ľahká náprava. A 16 % týchto pretrvávajúcich sporov uviazne na mŕtvom bode, keď partneri dokola omieľajú to isté, a nielenže sa nikam nedostanú, ale sa poriadne dorážajú, rozhnevajú a odcudzia. A práve preto je tak naliehavo potrebné skorigovať spôsob, akým spolu vedieme spory. *Spôsob, akým sa hádame*, rozhoduje o tom, aká je celkovo naša komunikácia a vzájomné spojenie. Ale (vzhľadom na veľký počet skúmaných a dlhodobo sledovaných párov môžeme s istotou vyhlásiť), *nehádame sa správne*. Hr-

nieme sa do toho ako veľká voda, navzájom sa pourážame, premárnime šance na uzmierenie a potom sa celý cyklus zopakuje, lebo najbližšie sa *pobijeme* zasa o to isté.

Toto obdobie ľudských dejín si však vyžaduje iný prístup ku konfliktom. V súčasnosti poznačenej kovidom sú páry pod väčším tlakom ako kedykoľvek predtým. Miera domáceho násilia stúpa: vďaka medzinárodnej štúdii s viac ako štyridsiatimi tisícmi párov sa zistilo, že medzi pármí, ktoré vyhľadali terapiu, 60 percent zažívalo nejakú mieru domáceho násilia. A znepokojuje aj štatistika, podľa ktorej sa u týchto dvojíc vyskytovala vysoká miera úzkosti (27 %), depresie (46 %) a samovražedných sklonov (29 %). Takmer tretina týchto párov bojovala s problémami plynúcimi zo zneužívania omamných látok a 35 % párov sa vyrovnávalo s následkami mimopartnerského pomeru.⁹

Zdá sa, že miera neistoty v našom svete neustále rastie, a tak si nakoniec často ventilujeme vystresovanosť a úzkosť na najbližších ľuďoch. Naše hádky s partnerom sa neodohrávajú vo vzduchoprázdne. Pôsobia na nás aj vonkajšie faktory. Ešte pred prepuknutím konfliktu s partnerom už toho máme dosť naloženého na pleciach a nechýba nám veľa, aby sa emócie prevalili. Sme kognitívne preťažení, a tým všetkým sa zmenšuje naša schopnosť byť k sebe útlacitní. Pri vzájomnom styku v sebe nesieme všetko to, čo sa nazbieralo počas dňa – obavy a tlaky, ktoré nás zafažujú, a ani o tom nemusíme vedieť. Veď aj mimo múrov domova sa to len tak hmýri konfliktmi. Priam bujnejší vo virtuálnom svete, kde vzhľadom na formát interakcie je skutočné porozumenie mizivo malé. Naš svet nebol nikdy predtým taký polarizovaný!

Nachádzame sa v kritickom okamihu ľudskej histórie, keď vo všeobecnosti sa v každej oblasti musíme naučiť od-

ložiť bokom naše obranné mechanizmy, otvoriť sa a tým sa pričiniť o mier a porozumenie. A začať treba medzi štyrmi múrmi vlastného domu. Naše ľúbostné vzťahy sú stavebnými kameňmi väčších spoločenstiev. Majú domínový efekt na naše deti, priateľstvá a širšiu rodinu, našu spoluprácu na pracovisku. Ovplyvňujú našu schopnosť oplatiť svetu v dobrom to, čo sme dostali, schopnosť meniť sa, ovplyvňujú naše združovanie sa vo väčších spoločenských celkoch. Keď sa naučíme lepšie spolu vadiť v rodine, môžeme lepším spôsobom viesť spory v širšom spoločenstve, preklenúť politické rozpory, trenice v spoločnosti, ba dokonca aj v celom ľudskom pokolení.

Mať konflikty je ľudské, ba aj *humánne* – často to býva presne to, čo treba urobiť. Musíme však dať našim konfliktom čo najľudskejšiu tvár.

Keď za niečo bojujeme, malo by to byť v záujme vytvorenia niečoho lepšieho. Konečným cieľom konfliktu je vytvoriť dačo lepšie pre seba, pre vás dvoch a aj pre svet. Konflikt nemusí spôsobiť rozkol medzi nami. Konflikt a zmier sa navzájom nevylučujú. K mieru môžeme dospieť aj cez konflikt. Môžeme zlúčiť láskavosť a jemnosť s bojovnosťou. Môžeme sa viac zblížiť práve *zásluhou* konfliktu. Ale to predpokladá, aby sme prenikli do podstaty konfliktu.

Ľudská bytosť siaha oveľa hlbšie ako to, čo vidieť na povrchu, napríklad vlasy, kožu a oblečenie. Dokonca oveľa hlbšie, než je osobnosť, ktorej obraz vysielame do sveta. Naša podstata sa nachádza hlboko pod povrchom. V našom vnútri sú rieky a vodopády, skalnaté strminy a hlboké doliny, ktoré sme ani my sami ešte celkom neprebádali. A často sa bojíme prejavíť práve tieto časti nás samých vo vzťahu. Máme pocit, že sa musíme správať čo „najlepšie“ (v rámci našich možností), aby sme si získali srdce toho

druhého. A tak nechávame vstup do nášho komplikovaného vnútorného sveta zatvorený. Potom, keď sme až po uši vo vzťahu, tieto opomenuté časti nás samých začínajú presakovať navonok. A najčastejšie vyjdú na povrch práve pri konflikte, napodiv sa prejavia nielen u našich partnerov, ale aj u nás. Tieto pochované či potlačené časti nás samých – potreby, sny a emócie, ktoré sme držali pod pokrievkou – prekypia, keď sa pohádame. A môžu zapáliť celý dom.

Ale nemusia.

Hádky môžu byť veľmi prudké a bezbrehé. Ľudia pri nich znovu prežívajú staré bolesti a traumy. Veľmi ľahko pri nich sklŕneme do starých vzorcov správania – necháme sa uniesť emóciami, vlastnou minulosťou, starými krivdami. Ak sa nám však podarí preniknúť hlboko dovnútra, nájdeme k sebe obrovské množstvo súcitu a pochopenia.

Chováme v sebe nádej, že po prečítaní tejto knihy spolu s partnerom začnete ponímať vzájomné konflikty ako nebyvalú príležitosť. Dúfame, že do hĺbky spoznáte svoju partnerskú kultúru vedenia konfliktov a pochopíte, z čoho vzišla. Dúfame, že sa vám podarí odkryť *hlbšiu podstatu* vašich rozporov, prísť veci na kĺb a prostredníctvom hádok dospieť k väčšiemu vzájomnému pochopeniu. Dúfame, že po prelúskaní sa touto knihou budete jasne chápať päť hlavných chýb, ktorých sa dopúšťame, keď bojujeme s osobou, ktorú najviac milujeme, a dozviete sa, ako – *dokonca aj v zápale okamihu, s horúcou hlavou* – zaujať správny postoj a všetko na dobré obrátiť. A veľmi sa nádejame, že budete schopní do svojich šarvátok vniesť aj trošku humoru a ľahkosti – môže to totiž výrazne pomôcť veci.

Dúfame, že navzdory tomu, že konflikt nie je med lížať, sa pri čítaní tejto knihy dobre zabavíte.