

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

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 zalúbení do Sofie. Potom sme sa však začali hádať čoraz viac, zapárať 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 zblíži. 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 pohovárať 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 útku. Cíti sa ochromene, a tak vybafne štipľavý 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 pocit bezpečia sa vytvára prostredníctvom blízkosti a reakcie. Najjednoduchším príkladom je, keď dieťa plače. Keď babätká 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.

Rodičovstvo spúšťa túžbu po náprave alebo je pokračovaním ranej skúsenosti s blízkosťou.

Rodičovstvo nás zavedie do našej minulosti a prinúti nás premýšľať o svojej budúcnosti. Sasha s Alexom sa chceli stať rodičmi. Sasha sa vyjadrila takto: „Nemala som najlepší vzťah s rodičmi a vždy som snívala o tom, že vzťah medzi mnou a mojím dieťaťom bude úplne iný. Vždy som si o sebe myslela, že raz budem dobrou matkou.“ Alexov príbeh bol iný: „Mal som skvelé detstvo. Moji rodičia boli láskaví a srdeční a dobre som vychádzal aj so svojimi súrodencami. Asi som očakával, že to bude podobné aj v mojej rodine.“

Všimnite si, že obaja hovoria o svojej vzťahovej väzbe: rodičovstvo ich núti premýšľať o tom, čo sami zažili, no umožňuje im aj vytvárať si predstavy, ako má vyzeráť ich budúcnosť. Obaja uznávajú, že zodpovednosť spojená s rolou rodiča je naozaj veľká. Vedia, že to, ako sa správajú k Sofii, bude mať dosah na to, ako Sofia premýšľa a bude premýšľať o sebe a o svojich budúcich vzťahoch. Z tohto dôvodu je v hre naozaj všetko, čo na druhej strane vytvára obrovský tlak na to, akými rodičmi sú.

Obaja majú svoje predstavy o tom, ako by malo rodičovstvo vyzeráť. Alex je presvedčený, že Sofia by nikdy nemala vidieť, ako sa hádajú. „Ani ja som nikdy nevidel svojich rodičov hádať sa. Vzájomne sa podporovali, a ak sa objavili problémy, vyriešili ich za mojím chrbtom. Ako sa asi Sofia cíti, keď vidí všetku tú zlú energiu a hluk pri našich hádkach?“ Sasha nesúhlasí: „Ani ja som nevidela, ako sa moji rodičia hádajú, a napokon sa i tak rozviedli. Možno keby im na sebe záležalo a dobre sa vykričali, boli by na tom lepšie. Alebo keby som ich videla počas nejakého konfliktu, vedela by som, čo robiť v podobnej situácii. Sofia predsa musí vidieť, ako to všetko zvládneme.“

Pri tejto výmene názorov Sasha s Alexom bojujú za niečo, čo považujú za dôležité, pretože sú rodičmi a majú určité predstavy o budúcnosti, ktorú chcú vytvoriť pre Sofiu. Táto predstava je založená na ich skúsenostiach vychádzajúcich

zo vzťahovej väzby a ich túžbe napraviť ju alebo pokračovať v starých vzorcoch. Partneri, ktorí sú zároveň rodičmi, sa nevyhnutne nezhodnú vo všetkých veciach, no keď majú pocit, že ich nezhody budú formovať skúsenosť s blízkosťou u vlastného dieťaťa, rozohnia sa a ich rozhovory začnú eskalovať.

Rodičovstvo aktivuje vaše potreby
vyplývajúce zo vzťahovej väzby.

Ako sme už spomenuli, jedným z kľúčových vývinových období a oblastí vytvárania vzťahovej väzby sú romantické vzťahy. To znamená, že Sofia sa vyvíja ako dieťa, no Sasha s Alexom sú vo vývinovom období párového vzťahu. Zvýšený stres z rodičovstva môže mať za následok vzájomnú nedostupnosť partnerov. V stresujúcich obdobiach je jednou z najhlbších potrieb pocit, že to zvládneme, že niekto je vedľa nás a nie sme sami. V podstate sa chceme cítiť bezpečne.

Sasha a Alex sú zdrvení a snažia sa prežiť. Jeden u druhého hľadajú pocit nádeje, podpory a spolupatričnosti, aby sa mohli cítiť bezpečne a vyrovnať sa so stresom. Je to prirodzené a zdravé. Ako hovorí Sasha: „Niekedy na konci dňa túžim po tom, aby sa ma Alex spýtal, ako sa mám. Chcem, aby naplnil umývačku riadu, pretože vie, že som na to popri ostatných povinnostiach v domácnosti nemala čas. Chcem mať pocit, že na to nie som úplne sama.“ Alex odpovedá: „Ja chcem to isté! Chcem sa vrátiť domov a počuť ‚Ahoj! Ďakujem, že chodíš do práce a venuješ sa niečomu, čo z duše neznášaš, no čo nám dáva finančnú istotu.‘ Uvedomuješ si, že ani ja sa počas dňa nezastavím a bolo by fajn vrátiť sa domov a neprežívať hanbu, keď mi hovoríš, že pre našu rodinu nerobím dost? Mám pocit, že mi vôbec nerozumieš.“

Sasha s Alexom vyjadrujú svoje potreby vyplývajúce z ich vzťahových väzieb. Skutočnosť, že ich potreby nie sú naplnené a nestretávajú sa s blízkosťou ani s adekvátnou reakciou,

vedie k zraneniu a vzťahovej izolácii. Pocit ohrozenia a vzťahová izolácia zvyšujú intenzitu konfliktov v partnerskom vzťahu rodičov.

Ako prerušiť nezdravý cyklus konfliktov?

Možno si pri čítaní týchto riadkov hovoríte: Nemám dojem, že by sa úroveň nášho stresu mohla v najbližšom čase znížiť. Práve naopak, sledujem, že sa ešte zvyšuje. Sme odsúdení naďalej sa hádať, ubližovať si a zlyhávať v napĺňaní potrieb toho druhého? Je všetko stratené?

Nie, nie je všetko stratené. Partneri sa musia naučiť novému spôsobu riešenia konfliktov. Všimnite si, že sme nepovedali, že partneri sa musia naučiť *nemať* konflikty. Samotný konflikt totiž nie je zlý. Dôležité je, ako sa doň zapojíte.

Vytváranie vzťahovej väzby verzus narušenie vzťahovej väzby

Partneri musia začať premýšľať o konflikte v optike vzťahovej väzby – namiesto jej narušania treba pracovať na jej budovaní. Sasha s Alexom nás vyhľadali, pretože si nevedia poradiť s emóciami vyplývajúcimi z budovania, resp. narušania vzťahovej väzby. Ich konflikty sa vyznačujú stiahnutím sa alebo útokom namiesto bezpečnej blízkosti a schopnosti adekvátne reagovať. Konflikt sa tak mení na nezdravý boj.

Obaja majú pocit, že problémom je ten druhý, no skutočným problémom je, že obaja sú vystrašení, že partner nemôže alebo nechce naplniť ich potrebu blízkosti. V momente, keď cítia, že táto potreba nemusí byť (alebo nie je) naplnená, začnú sa chrániť.

Sasha počuje, ako Alex vchádza do dverí, a podráždene si povzdychne. Okamžite jej napadne, že *Alex má zlú náladu, nebude mi k dispozícii. Nebude mi môcť pomôcť s pocitmi únavy z celého dňa*. Zľakne sa a namiesto toho, aby sa Alexovi priblížila,

našponuje sa a pokúsi sa získať, čo potrebuje. Alex počuje tón Sashinho hlasu a pomyslí si, *povzdychol som si, pretože som unavený. Sasha je namrzená a neprestajne sleduje moju náladu. Akoby nikto iný nemohol mať zlý deň.* Dostane strach, že Sasha mu nikdy nedovolí nebyť dokonalým, a tak sa stiahne do seba.

Toto sú vzťahové interakcie, ktoré narušujú vzťahovú väzbu, a všetky mikrosituácie sa kumulujú. Narušenie vzťahovej väzby znamená, že obaja partneri sú vystrašení, v obrannej pozícii a cítia sa osamelo.

Sasha s Alexom však nemusia ostať uväznení v bludnom kruhu narušenia vzťahovej väzby a ani vy. Cieľom vášho vzťahu môžu byť interakcie prispievajúce k budovaniu zdravej vzťahovej väzby. Môžete mať nezhody a konflikty, a pritom stále mať pocit, že partner je vám nablízku a adekvátne na vás reaguje. Môžete sa naučiť, ako premeniť konflikt na blízkosť, a to pomocou nástrojov, ktoré vám ukážeme v tejto knihe.