

piata kapitola

VZŤAHY

Medziludské vzťahy sú neoddeliteľnou súčasťou celého nášho života a kvalita vzťahov, ktoré máme, ovplyvňuje aj náš pocit šťastia.

Deti sa od svojich najbližších aj od seba navzájom prirodzene učia, takže je v rámci socializácie dôležité, aby začali nadväzovať vzťahy v čo najranejšej fáze. Okrem vzťahu dieťa – rodič potrebujú deti budovať aj ďalšie vzťahy: dieťa – prarodič, dieťa – súrodenec, dieťa – kamaráti, dieťa – učiteľ/učiteľka a ďalšie.

„YOU CANNOT *give* WHAT YOU
DON'T *have*.“

Prakticky od narodenia si dieťa vytvára určité návyky, ako sa správať vo vzťahu s niekým iným, ktoré si neskôr prenáša od rodiny aj do ďalších vzťahov, napríklad s deťmi na ihrisku, v škôlke. Keď nastúpi do škôlky, vytvára si ďalšie sociálne väzby a rovnako tak neskôr v škole.

Škola by potom mala nadviazať na jeho predchádzajúce skúsenosti s budovaním vzťahov výukou sebazoznania, kde by sa mladý človek dozvedel základy emocionálnej inteligencie a niečo o tom, ako predchádzať konfliktom, ako komunikovať s ľuďmi, ako reagovať na nezhody, prípadne vyhrotené agresívne situácie. Ak by sa v týchto oblastiach pracovalo s deťmi aktívne už v školskom veku, dalo by sa predísť množstvu neskorších problémov.

1 „Čo nemáš v sebe, nemôžeš dať ani ostatným.“

Harvardská štúdia šťastia

NA ZÁKLADE JEDNEJ Z NAJDLHŠIE PREBIEHAJÚCICH ŠTÚDIÍ TÝKAJÚCICH SA ŠŤASTIA, KTORÚ REALIZOVALA HARVARDOVA UNIVERZITA, JE ZJAVNÉ, ŽE PRÁVE VZŤAHY SÚ JEDNÝM ZO ZÁKLADNÝCH DETERMINANTOV NÁŠHO SPOKOJNÉHO ŽIVOTA.

CIEĽOM ŠTÚDIE BOLO SLEDOVAŤ VIAC AKO 700 MUŽOV Z RÔZNYCH SOCIÁLNYCH VRSTIEV NAPRIEČ GENERÁCIAMI POČAS 75 ROKOV. ZAMERALI SA NA ICH PSYCHICKÚ A FYZICKÚ ŽIVOTNÚ POHODU. MEDZI ÚČASTNÍKMI ŠTÚDIE BOLI ABSOLVENTI HARVARDU, ALE TIEŽ MUŽI Z VEĽMI CHUDOBNÝCH POMEROV Z BOSTONU, KTORÍ VYRASTALI V ROZMEDZÍ ROKOV 1939 – 2014. VÝSKUM POZOSTÁVAL OKREM MNOŽSTVA ROZHOVOROV ALEBO DOTAZNÍKOV AJ ZO SKENOVANIA MOZGU ČI ANALÝZY VZORIEK KRVÍ.

ŠTÚDIA POTVRDILA, ŽE NAJŠŤASTNEJŠÍ A NAJZDRAVŠÍ ÚČASTNÍCI Z OBOCH SPOMÍNANÝCH SKUPÍN BOLI TÍ, KTORÍ UDRŽIAVALI POČAS SVOJHO ŽIVOTA BLÍZKE A DÔVERNÉ VZŤAHY. AK TOTIŽ MÁME NIEKOGO, NA KOHO SA MÔŽEME SPOĽAHNÚŤ A JE NÁM VŽDY NABLÍZKU, NÁŠ NERVOVÝ SYSTÉM DOKÁŽE LEPŠIE ODPOČÍVAŤ A TO VEDIE PO PSYCHICKEJ AJ FYZICKEJ STRÁNKE K LEPŠEJ KONDÍCII.²

² Viac informácií o štúdiu nájdete na stránke súčasného vedúceho štúdie Roberta Waldingera: robertwal-dinger.com/about-happiness. Odkaz na štúdiu nájdete tu: www.adultdevelopmentstudy.org.

VZŤAH MEDZI RODIČOM A DEŤMI

Dieťa si ako prvé začína budovať vzťahy so svojimi rodičmi, vzťah s mamou a vzťah s otcom. Tieto primárne vzťahové väzby sú preň veľmi dôležité. Premietajú sa do celého budúceho života a často majú zásadný vplyv na to, akým spôsobom si človek utvára a buduje vzťahy s ostatnými ľuďmi – s budúcim partnerom, s priateľmi, kolegami aj s vlastnými potomkami.

Vzťah dieťaťa s rodičom môžu niekedy narúšať rodičovské strachy a pochybnosti, ktoré sa z rodičov prenášajú na deti.

strachy rodičov

Väčšina racionálne zmyšľajúcich rodičov sa snaží svoje deti po celý život chrániť. Najsilnejšie sa tento inštinkt prejavuje, keď sú deti malé, ľahko zraniteľné a nemajú ešte vlastné skúsenosti. Rodičia ich upozorňujú na nebezpečenstvá, aby nikam nespadli alebo nesiahali na horúci sporák, hovoria im, čo si obliecť, aby neprechladli, s kým sa radšej nemajú kamarátiť a pod. Väčšina týchto dobre mienených rád je samozrejme pre deti dôležitá, pochopiteľne rodičia potrebujú dohliadnuť na ich zdravie a bezpečnosť. Ale spomeňte si na seba, keď ste ešte boli deti – ako veľmi vás hnevalo, že mamička opakuje ako verklík, aby ste neľiezli na plot a že si máte sveter uviazať aspoň okolo pása, keď už si ho nechcete obliecť. Celý rad pokynov sa opakoval stále dookola, ale pre vašu skúsenosť bolo aj tak najcennejšie, keď ste si mohli situácie, o ktorých rodičia hovorili, skúsiť na vlastnej koži a potvrdiť si, či mama s otcom majú pravdu. Možno ste párkrát spadli z plotu, asi ste prechladli po tom, ako ste spotení lietali vonku bez svetra a premáčali ste si topánky, pretože ste sa pohybovali príliš blízko potoka.

Deti sa potrebujú naučiť samostatnosti a rozhodovať sa samy za seba. Bohužiaľ mnoho rodičov má tendenciu za deti rozhodovať ešte v puberte alebo aj neskôr, a niektorým deťom to pokojne môže vyhovovať, je to pre ne pohodlné. Ak však rodičia chcú, aby sa ich deti vydali za svojimi snami a niečo dosiahli, musia ich naučiť vystúpiť zo zóny komfortu, inými slovami vychovávať ich k mentálnej odolnosti. A tým, že ich neustále chránia pred akoukoľvek mož-

nosťou chyby, prehry alebo sklamaní, im to v konečnom dôsledku príliš ne-
uľahčujú, skôr naopak.



U nás v Českej republike nie je situácia taká drastická, ale v krajinách ako Taliansko sú bežné tzv. mamahotely, keď deti žijú so svojimi rodičmi do 40 rokov, alebo dokonca aj dlhšie. Dôvodom nemusí byť iba pohodlnosť detí, ale trebárs aj prehnane vysoké hypotéky spolu s veľkou mierou nezamestnanosti. Na jednej strane je fajn, keď rodina žije pokope, na druhú stranu kvôli tomu nedochádza k potrebnému odpojeniu detí od rodičov. Deti nemôžu vyletieť z hniezda, čo im môže v celom ďalšom živote dosť chýbať. Funkčná spoločná medzigeneračná domácnosť je možná iba v prípade, že rodičia vedú deti k samostatnosti a dokážu rešpektovať ich životy. Nemiešajú sa im neustále do osobných vecí, do rozhodovania, do výchovy potomkov a pod. V českom prostredí bývalo medzigeneračné spolužitie niekoľkých rodín bežné skôr v minulosti, dnes deti prirodzene odchádzajú na vysoké školy a v tomto okamihu opúšťajú rodné hniezdo.