

PRVÁ KAPITOLA

POCHOPENIE PROBLÉMOVÉHO SPRÁVANIA

Bolo raz jedno malé, nechcené dievčatko. Počas niekoľkých rokov žila striedavo doma, a neskôr na mieste plnom nechcených detí, prezývanom tiež skupinový domov – aj keď slovo „domov“ bolo ako náplast na nesprávnom mieste.

Možno to bolo pre peniaze – v tej dobe ich nemali veľa, najmä vtedy, keď jej matka pila. Domnievalo sa však, že to súviselo aj s jeho bacuľatou postavou, občas hlučným prejavom a tým, že nebolo také pekné a dobre vychované ako jeho sestra. Tá, ktorú chceli. Tá, ktorú si nechali.

V roku 1934, keď sa ho vzdali tretíkrát, dievčatko práve dovŕšilo šesť rokov. Už chápalo, ako to funguje. Vedelo napríklad, že keď boli rolety v spálni zatiahnuté, muselo sa mať na pozore, a dokázalo tiež rozlíšiť aj ten moment, keď sa matkina bezstarostnosť zmenila na krutosť, keď jej známu blízkosť vystriedala neprítomnosť. Omnoho viac než svojej krutej matky (ktorá bola aspoň predvídateľná) sa bálo práve jej neprítomnosti. Kričalo a plakalo za zamknutými dverami, až pokiaľ sa jeho matka nevrátila a za zlé správanie ho nepokarhala.

Z bodavých slov a úlomkov spomienok, ktoré zbieralo ako črepy rozbitého zrkadla, sa tiež dozvedelo niečo o sebe. V tomto odraze videlo húževnaté, divoké dievča, ktoré milovalo hlinu a malé zelené žabky, knihy a záhrady. Videlo však aj to, čo mu vraveli ostatní – že bolo príliš „živé“, „citlivé“, „neskrotné“ a predovšetkým „problémové dieťa“.

O mnoho rokov neskôr sa táto mladá žena veľmi usilovala pochovať ostré hrany svojej minulosti, zatiaľ čo obrábala pôdu vo svojej záhrade,

bohatej na príslub lepšieho života. Vydala sa za muža, ktorý bol pre ňu istotou, bol spoľahlivý, vyrovnaný a nikdy by ju neopustil. Vychovala tri deti a ujala sa aj niekoľkých ďalších zo svojho susedstva, predovšetkým tých, ktorých rodičia holdovali alkoholu. Robila všetko, čo bolo v jej silách, aby bola dobrá, žiadaná, užitočná a potrebná.

Ale strach a zlosť z opustenia nikdy nezmizli. Spomienky na časy núdze sa vkrádali do jej kuchyne, a aj napriek dostatku jedla ju nútili pridelovať všetkým len malé porcie. Nestrávený hnev prerástol do odporu voči vlastným deťom a ich emóciám a potrebám. Keď sa z nich stali tínedžeri, tento hnev sa premieňal na výbuchy zlosti a jedovatú kritiku ich oblečenia, účesov, priateľov, ich hmotnosti, či prirodzenej túžby po slobode a samostatnosti. Strach, ktorý si nepripúšťala, sa jej rokmi zmocňoval čoraz viac. Keď jej muž odišiel z miestnosti na viac než minútu, stalo sa z nej vystrašené dieťa, ktoré s hlasom plným obáv zisťovalo, kam sa pobral.

Je trpkou iróniou, že táto žena, Jessina stará mama, ktorá sa tak veľmi snažila vyhnúť nálepke „problémového dieťaťa“ a túžila byť žiadaná a milovaná, ako si to zaslúžila, sa napokon stala v očiach svojej rodiny „problémovou osobou“. Roky po jej smrti sa členovia Jessinej rodiny snažia pochopiť to vystrašené dieťa, ktoré žilo pod maskou pichľavého humoru a nepredvídateľného hnevu.

Čo sa skrýva za „problémovým“ správaním

Desaťročia výskumu a osobných skúseností – z terapeutických sedení, pracoviska, či našich vzťahov – nám ukázali, aké sú skutočné príčiny problémového správania. Nikto nie je „od narodenia zlý“ a jednoducho sa nájde zopár ľudí, ktorí sa budú snažiť vám ublížiť, alebo zneprijemniť vám život. V takmer každom ľudskom správaní sa prejavuje súhra „prirodzenosti“ (naša neurobiologická podstata a temperament) a „výchovy“ (naše prostredie a skúsenosti). Aby sme porozumeli tomu, čo sa skrýva za problémovým správaním, musíme pochopiť, ako náš nervový systém reaguje na svoje prostredie, ako trauma a stres vplyvajú na mozog a telo, a tiež si musíme uvedomiť kľúčovú rolu vzťahov založených na pripútaní.

Citlivý nervový systém

Som pre tento svet príliš, alebo je tento svet príliš pre mňa?

– KELLI JAE BAELI

Zvykli vás dospeli v mladosti napomínať za to, že ste „precitlivený“? Pre tých dobre mieniacich (ale necitlivých) dospelých – hej, taký je jednoducho náš temperament! Temperament je súborom biologicky podmienených črt alebo tendencií, ktoré tvoria stavebné bloky našej osobnosti a sú pre každého človeka jedinečné. Jednou z týchto črt (ktorú dokážeme merať už v prvých mesiacoch života) je *citlivosť* – ako silno reagujeme na svoje prostredie. Každý z nás sa nachádza niekde v spektre medzi nízkou a vysokou citlivosťou. Predpokladá sa, že nervový systém vysoko citlivých ľudí (približne 30 percent populácie) je mimoriadne vnímavý na okolité prostredie, z ktorého prijíma viac informácií. V dôsledku toho zvyknú byť vysoko citliví ľudia hlbaví, cítia intenzívnejšie a sú veľmi všímaví. U neurodivergentných jedincov, napríklad u tých, ktorí sú mimoriadne nadaní alebo sa nachádzajú v spektre autizmu, je veľmi pravdepodobné, že budú vysoko citliví.

Vysoko citlivý človek má svoje superschopnosti, ale tiež Achilovú pätu: vo vhodnom prostredí môže prosperovať, rozvíjať svoju emocionálnu inteligenciu, empatiu a prosociálne správanie. Vysoko citliví ľudia ale tiež omnoho väčšmi trpia, ak sa ocitnú v prostredí s nevhodnými podmienkami. Kombinácia vysokej citlivosti a tvrdého zaobchádzania zo strany blízkych osôb alebo nepredvídateľná domácnosť môžu zvýšiť riziko duševných problémov a antisociálneho správania. Dobré správy sú, že citlivé deti aj dospeli dokážu práve *vdaka* svojej pohotovej vnímavosti veľmi dobre využiť pomoc, akou je terapia, či pozitívne zmeny vo vzťahoch.

Nevhodné prostredie

Keď rastlina nekvitne, musíte zmeniť prostredie, v ktorom rastie, nie rastlinu.

– ALEXANDER DEN HEIJER

Naše vrodené tendencie sa bezpodmienečne stretávajú s okolitým svetom – naším fyzickým, osobným a kultúrnym prostredím. To, či je naše prostredie pre nás vhodné alebo nie, nazývame *súlada medzi osobou a prostredím*.

Tí z nás s citlivým temperamentom alebo neurologickými odlišnosťami („neurodivergentní“ jedinci) môžu ťažko znášať pobyt v prostredí, ktoré je *nadmerne stimulujúce* – príliš jasne osvetlené, hlučné, chaotické, s výrazným pachom alebo veľkým množstvom ľudí. Napríklad, aj keď väčšinou zbožňujeme dlhé rozhovory pri šálke kávy, obe sa začneme cítiť nervózne a rozladene, ak konverzáciu sprevádza hlasná hudba, neustále prerušovanie a cudzí ľudia v našej tesnej blízkosti. Problémové správanie, ktoré môžeme vidieť („emočné zrútenie“, návaly úzkosti, výbuchy hnevu, uzatváranie sa do seba v spoločenských situáciách), je niekedy výsledkom citlivého nervového systému reagujúceho na príliš dráždivé prostredie. Deje sa tak často najmä v prípade neurodivergentných ľudí, vrátane jedincov v autistickom spektre a tých, ktorí majú poruchu pozornosti sprevádzanú hyperaktivitou (ADHD). Ak okolité prostredie nenapĺňa potreby súkromia, pokoja, či hlbokého a bezpečného kontaktu s ostatnými, citliví jedinci sa môžu *stiahnuť* pred vonkajším svetom alebo snažiť sa „zamaskovať“ svoje skutočné ja, aby dokázali prežiť v spoločenskom systéme znevážujúcim citlivosť. Keď však citlivé deti a dospelí nadviažu vzťahy s ľuďmi, ktorí vnímajú ich emocionálne potreby a dokážu pochopiť a upokojiť ich nervový systém, môže sa im dať *lepšie*, než tým odolnejším.

Ak váš organizmus naopak reaguje miernejšie, môže byť náročné zdržiavať sa v prostredí, ktoré je *nedostatočne stimulujúce* – príliš tiché, predvídateľné, monotónne, *nudné*. Problémové správanie, ktoré môžeme vidieť („vyvádžanie“, neposednosť, problémy s pozornosťou, prekračovanie hraníc, vystavovanie sa nebezpečným situáciám) je niekedy výsledkom nedostatočne stimulovaného nervového systému, ktorému chýbajú nové podnety, emocionálna reakcia alebo intenzívny zmyslový zážitok. Keď okolité prostredie neposkytuje menej reaktívnym jedincom dostatok vhodných sociálnych a zmyslových stimulov, prirodzeným riešením môže byť vyhľadávanie ich nebezpečných foriem (ako napríklad užívanie návykových látok). „Nebojácny“ či „menej reaktívny“ deťom sa však najlepšie darí vtedy, keď ich blízke osoby majú prirodzenú

autoritu (sú prísne, ale láskavé) a rozvíjajú ich zvedavosť a kreativitu. Dospelým môžu „padnúť“ vhod priatelia a partneri, ktorí podporujú ich ciele a kreatívne záujmy, a sú ochotní skúšať nové veci.

Trauma

Trauma je grécke slovo pre „ranu“... Takže keď to pochopíte, pridáte na to, že trauma nie je to, čo sa vám stalo. Trauma je to, čo sa udialo vo vašom vnútri v dôsledku toho, čo sa vám stalo.

– GABOR MATÉ

Stres, bolesť, strach a strata sú prirodzenou súčasťou ľudského života. Ako ale doktor Maté vysvetľuje, „každá trauma je stresujúca, ale nie každý stres je traumatizujúci“. Čo odlišuje traumou od každodenného stresu je psychické zranenie a emočné napätie prichádzajúce so skúsenosťou, ktorej zvládnutie je nad naše sily. Trauma môže byť *akútne*, ako napríklad sexuálne napadnutie alebo nečakaná smrť blízkeho, alebo *chronická*, ako je život v nebezpečnej štvrti alebo zanedbaná rodičovská starostlivosť. Keď sa takéto skúsenosti opakujú (ako to bolo v prípade dievčatka, ktoré najskôr žilo so svojou matkou alkoholičkou a neskôr v ústave), často vidíme *komplexnú* traumou, ktorá zvyšuje riziko vzniku posttraumatickej stresovej poruchy a poruchy osobnosti. Mnohí z nás zažili *sprostredkovanú* traumou, keď napríklad videli násilné videá alebo sa stali svedkami násilia vo svojej komunite.

Trauma nevlýva len na náš emocionálny stav – výskum ukazuje, že trauma zanecháva dlhodobé následky na mozgu a tele, a to až na bunkovej úrovni. Keď trauma spôsobí, že mozog sa pre hroziace nebezpečenstvo prepne do stavu vysokej pohotovosti, aj zdanlivo neškodný podnet (hlasný zvuk, či priateľský dotyk niekoho známeho) môže vyvolať reakčný vzorec „boj, útek alebo zamrznutie“: pri priateľskom dotyku sa strhneme, pretože naše telo nereaguje na prítomnosť, ale na niekdajšie fyzické alebo sexuálne napadnutie. Keď sa problémové správanie objaví v dôsledku prežitej traumy, detský psychiater Bruce Perry vraví, že otázka, ktorú by sme sa mali pýtať, nie je „Čo je s tebou?“ ale „Čo sa ti stalo?“

Neisté pripútanie

Chýba nám len to, čoho sa nám sa nikdy nedostalo.

– JOHN BOWLBY

Spoločenské vzťahy boli pre prežitie a úspech ľudského druhu odjakživa nevyhnutné. Počnúc vašim prvým dňom na tejto planéte záviselo vaše prežitie od starostlivosti, ochrany a opatery „silnejších a múdrejších“ blízkych osôb (nech boli akokoľvek nedokonalé). Tieto väzby alebo *pripútania* nie sú dôležité len pre bábätká. Britský psychiater John Bowlby tvrdil, že vplývajú na ľudský vývoj a správanie „od kolisky až po hrob“. Nedostatok blízkych vzťahov, pre ktorý sa môžeme cítiť osamelo alebo izolovane, je pre naše zdravie a dlhovekosť rovnako škodlivý ako keby sme vyfajčili 15 cigariet denne (Holt-Lunstad a kol., 2010).

Dôležitá je však aj *kvalita* našich vzťahov. Keď si budujeme vzťahy s partnermi, ktorí sú stabilní, podporujú nás pri dosahovaní našich cieľov a pri objavovaní sveta, a zároveň nám „kryjú chrbát“, keď to potrebujeme, cítime istotu, bezpečie a podporu: sme vnútorne naplnení. Ak sú však naše niekdajšie alebo súčasné vzťahy nestále, odmietavé, neisté, alebo absentujú, môže sa u nás vytvoriť *neisté pripútanie*. Neisto pripútaní ľudia mávajú často pocit, že si nezaslúžia byť milovaní, očakávajú, že ostatní budú nedostupní alebo odmietaví, a svet považujú za nebezpečné a osamelé miesto. Ako sa dozvieme v nasledujúcich kapitolách, neisté pripútanie súvisí s niektorými z najnáročnejších spoločenských správania, aké poznáme, vrátane citovej závislosti, vyhýbania sa záväzkom, nevraživosti, kritickosti, strachu z intimity a dokonca aj zneužívania moci na pracovisku.

Hrozba a bezpečie

Čo majú tieto prvky „problémového“ správania spoločné? Vo svojej podstate nám ukazujú, ako ľudia reagujú na skutočnú alebo vnímanú *hrozbu*. Citlivý nervový systém mimoriadne intenzívne vníma hrozbu a silnejšie reaguje na podnety súvisiace s možným nebezpečenstvom, ako sú hlasné zvuky, cudzí ľudia a spoločenské signály naznačujúce hnev alebo

odmietnutie. V nevhodnom prostredí je jedinec s citlivým nervovým systémom omnoho ostražitejší, pretože sa na danom mieste necíti bezpečne. Trauma je tým najextrémnejším útokom na náš pocit bezpečia – je to rana spôsobená fyzickou alebo emocionálnou hrozbou, ktorej sme nedokázali zabrániť. Neisté pripútanie vzniká práve preto, že naše blízke osoby neboli schopné poskytnúť nám v detstve pocit ochrany a emocionálneho bezpečia. V prípade Jessinej starej mamy, citlivého dieťaťa vyrastajúceho v nevhodnom prostredí, nesúceho si v sebe traumy a ranu z pripútania k matke, ktorá ho opustila, nie je žiadnym prekvapením, že bola v dospelosti často „problémová“.

Hlavné princípy

Z tohto pohľadu môžeme určiť hlavné princípy, vďaka ktorým dokážeme pochopiť a reagovať na problémové správanie vyrovnanejšie a sebaistejšie. Tieto princípy sú základom všetkých ostatných stratégií v tejto knihe.

- **Každé problémové správanie je formou komunikácie.** Za každým zložitým správaním stojí pocit ohrozenia, nenaplnenej potreby alebo bolestivé spomienky, ktoré ožívajú. Toto správanie najčastejšie vypovedá o človeku, ktorý sa takto chová – nie o vás.
- **Budte zvedaví: Čo vám toto správanie hovorí?** Ak máte pocit, že pokiaľ ide o zvládanie problémového správania nedokázate sa pohnúť z miesta, začnite so zvedavosťou: *Čo sa za týmto správaním skutočne ukrýva?* Zvedavosť so sebou prináša pochopenie. Ak sme zvedaví, dokážeme na problémové správanie reagovať menej defenzívne, viac naslúchať a byť vyrovnanejší a súcitnejší.
- **Poradte si s problémom, nie s osobou.** Kľúčovým princípom efektívneho riešenia konfliktu je nepokúšať sa „napraviť“ osobu, ktorú konfrontujete. Namiesto toho je vaším cieľom pracovať *spolu* s ňou na vyriešení aktuálneho problému, a to aj v prípade, ak je týmto problémom jej správanie. Inak povedané, nikdy sme nestretli nikoho, kto by dobre reagoval na „zoznam vecí, ktoré s tebou nie sú

v poriadku“. Poďme zmeniť náš pohľad na vec: problémové je *správanie*, nie osoba. V mnohých situáciách nám tento nový uhol pohľadu umožňuje vidieť, čo robí človek *správne* – vnímame jeho silné stránky a môžeme sa na neho obrátiť, aby sme vyriešili problémové správanie.

- **Bezpečie na prvom mieste.** Kým bude podráždený dospelý schopný vypočuť si váš dobre zdôvodnený argument, či vyvádzajúce dieťa bude počúvať prednášku svojich rodičov, musia sa cítiť bezpečne. Ľudský mozog nedokáže správne logicky uvažovať, keď svoju energiu sústreďuje na zvládnutie hrozby. Z tohto dôvodu je bezpečie – fyzické aj emocionálne – vždy na prvom mieste. Vy sa musíte cítiť dostatočne bezpečne na to, aby ste sa otvorene postavili problémovému správaniu, a druhá osoba potrebuje dostatočný pocit bezpečia, aby bola otvorená spätnej väzbe. V situáciách, keď druhý nie je ochotný vypočuť si vaše obavy, alebo sa necítite dostatočne bezpečne na to, aby ste ho konfrontovali s jeho problémovým správaním, bude bezpečie spočívať v schopnosti nastaviť si a udržať hranice, ktoré zmiernia dopad nevhodného správania.

Ako však môžeme uplatniť tieto princípy v praxi, keď čelíme nahnevanému partnerovi, žiarlivému kolegovi, dieťaťu v záchvate emócií alebo členovi rodiny, ktorý sa dožaduje všetkej pozornosti? Z našej skúsenosti sme zistili, že jedným z najúčinnějších – hoci na prvý pohľad jednoduchých – spôsobov, ako sa s touto výzvou vyrovať, je lepšie porozumieť *temperamentu* človeka a vytvoriť prostredie, v ktorom sa cíti *bezpečne*.