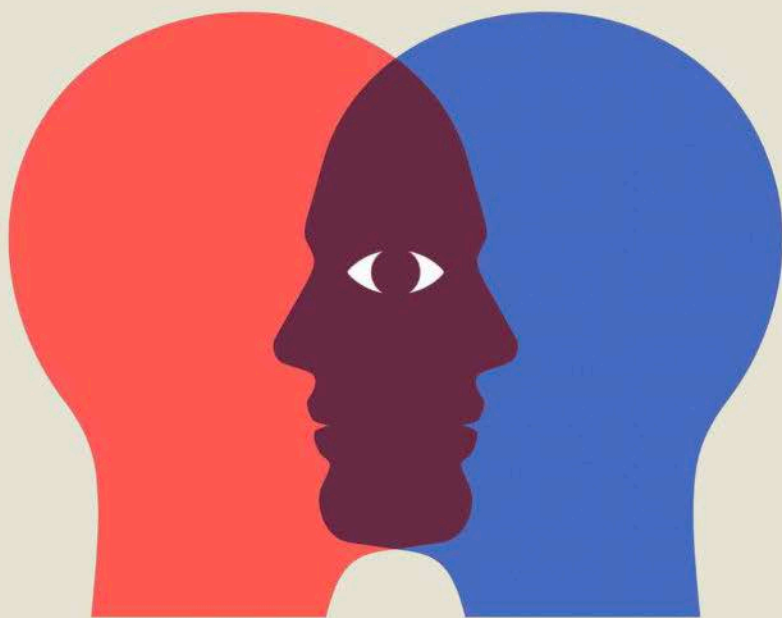


UMENIE VYCHÁDZAŤ S **NÁROČNÝMI** ĽUĎMI



Naučte sa vďaka pochopeniu vzťahovej
väzby zvládať problémovú komunikáciu

RACHEL SAMSON
DR. JESSIE STERN

ČO POVEDALI O KNIHE

„Konečne – kniha o problémových ľuďoch, ktorú nemáte chuť po jednom z nich hodiť. Je obsiahla, neobvyčajne praktická a ľahko zrozumiteľná – ponúka presne to, čo potrebuje každý, keď musí čeliť náročným osobnostiam.“

– TARYN BRUMFITT

„Pútavé, praktické a dôverne známe. Príručka, ktorú by mal mať po ruke každý, kto chce jednoduchšie zvládať zložité životné vzťahy.“

– DR. MARNY LISHMAN

„Výnimočné spojenie pevného základu z výskumnej a klinickej literatúry s mimoriadne jasným štýlom písania, ako aj praktickými radami a príkladmi... Svet by bol omnoho šťastnejším a lepším miestom, keby si túto knihu prečítal každý.“

– DR. PHILLIP R SHAVER

„Pre každého, kto sa občas musí vysporiadať s náročnými vzťahmi (čiže pre nás všetkých!), táto kniha prináša nielen uistenie, ale aj praktické rady, ako si budovať trvalé a zmysluplné väzby... Je to viac než len kniha – je to sprievodca k vytvoreniu hlbších vzťahov a väčšej emocionálnej pohody.“

– DR. JUDE CASSIDY

„Je to výnimočné dielo, ktoré mení náš pohľad na náročné vzťahy... Namísto toho, aby ponúkala jednoduché riešenia, nás táto kniha nabáda k hlbšiemu pochopeniu ľudskej komplexnosti, namiesto odsudzovania nás učí vnímať vzorce pripútania, rozdiely v temperamente a neurodiverzitu s úprimnou zvedavosťou. Táto kniha nám dôrazne pripomína, že za každým problémovým správaním stojí príbeh pripútanosti človeka, ktorý čaká na pochopenie.“

– LAEL STONE

„Pôsobivá kniha, ktorá vám pomôže lepšie pochopiť seba aj ľudí, na ktorých vám záleží... Túto skvelú knihu určite odporučím svojej rodine aj priateľom.“

– JESSICA URLICHS

„Nepoznám vo svojom živote nikoho, pre koho by informácie v tejto knihe neboli užitočné. Jej prínos je nespochybniteľný. Táto kniha ponúka plán, ako zlepšiť a dokonca uzdraviť problematické vzťahy, a predstavuje tak nenahraditeľný dar pre tento čoraz komplikovanejší svet.“

– DR. KENT HOFFMAN

„Vrelo odporúčam túto skvelú knihu Rachel Samson a Jessie Stern, dvoch výnimočných psychologičiek, ktoré dokonale rozumejú vzťahovým väzbám, temperamentu, vplyvu vrodených predispozícií a výchovy – a tomu, ako tieto faktory formujú to, kým sme. Vychádzajúc zo spoľahlivých empirických údajov predstavujú praktické postupy aktívneho počúvania a sebareflexie, ktoré môžu byť mimoriadne prínosné pre každého, kto sa rozhodne túto užitočnú knihu prečítať.“

– DR. HOWARD STEELE

„Vzťahové zručnosti sú základom úspechu ľudského druhu, no zdá sa, že vplyvom industrializácie a narastajúcej izolácie je pre nás čoraz ťažšie nájsť si k sebe vzájomne cestu. Táto kniha vám poskytne všetky základné poznatky, ktoré potrebujete na nastavenie zdravých hraníc a rozvíjanie skutočného súcitu s náročnými ľuďmi – vrátane seba samého.“

– JESS HILL

RACHEL SAMSON
DR. JESSIE STERN

UMENIE VYCHÁDZAŤ S NÁROČNÝMI ĽUĎMI

Naučte sa vďaka pochopeniu
vzťahovej väzby zvládať
problémovú komunikáciu



eastone BOOKS

BEYOND DIFFICULT

Copyright © 2025 Rachel Samson & Dr Jessie Stern

Published by arrangement with Affirm Press, a Simon & Schuster (Australia) Pty Limited company, Bunurong/Boon Wurrung Country, 28 Thistlethwaite Street, South Melbourne VIC 3205.

All rights reserved. No part of this book may be reproduced or transmitted in any form or by any means, electronic or mechanical, including photocopying, recording or by any information storage and retrieval system without permission in writing from the Publisher.
Slovak edition © 2026 by Eastone s.r.o.

Z anglického originálu *BEYOND DIFFICULT* vydaného vydavateľstvom Affirm Press preložila Kristína Tonková.
V roku 2026 vydalo vydavateľstvo Eastone Books.

www.eastonebooks.com

Translation © 2026 Mgr. Kristína Tonková
Redakčné úpravy: Mgr. Alica Činčárová
Layout: Studio Eastone

Tlač: Finidr, s.r.o.

Všetky práva vyhradené.

Okrem použitia ukážok pre účely recenzie a kritiky žiadna časť tejto knihy nesmie byť reprodukováaná ani šírená v akejkoľvek forme alebo akýmkoľvek prostriedkami bez predchádzajúceho písomného súhlasu vydavateľa.

ISBN: 978-80-8109-798-0

Venujem JLS.
Lúbim ťa z celého srdca.
– RS

Mojim predkom.
– JS

Obsah

Úvod	XI
------	----

PRVÁ ČASŤ VIAC NEŽ LEN „PROBLÉMOVÍ“

1	Pochopenie problémového správania	3
2	Podstata temperamentu	11
3	Na vzťahovej väzbe záleží	29
4	Neurodiverzita	46
5	Stretnutie s časťami svojho ja	63

DRUHÁ ČASŤ PRÁCA NA SEBE: BUDOVANIE INTRAPERSONÁLNYCH ZRUČNOSTÍ

6	Emočná regulácia	89
7	Smerom k bezpečnej vzťahovej väzbe	103
8	Nástrahy myslenia	122
9	Posilnenie zdravých dospelých módov vďaka práci s časťami svojho ja	134

TRETIA ČASŤ PRÁCA NA VZŤAHOCH: BUDOVANIE MEDZIĽUDSKÝCH KOMUNIKAČNÝCH ZRUČNOSTÍ

10	Varovné signály v komunikácii	155
11	Ovládnutie umenia komunikácie	168

12	Určenie limitov a hraníc	186
13	Spätná väzba je darom	201
14	Budovanie bezpečných vzťahov	215
15	Keď sa druhá osoba nezmení	231
	Na záver: Keď je problémové správanie užitočné	253
	Podakovanie	261
	Zdroje	263
	Bibliografia	265

ÚVOD

Toto je kniha o problémových ľuďoch a o tom, ako si s nimi poradiť.

Problémovým ľuďom sa nevyhnete. Stretnete ich na každom kroku: doma, v práci, v rámci svojej najbližšej aj vzdialenej rodiny, v okruhu svojich priateľov a, samozrejme, aj pri randení. Môžete si určiť hranice, ale z náročných vzťahov nie je vždy možné len tak odísť. Každý z nás už mal skúsenosť s problémovými ľuďmi a bol obeťou ich zlého správania. Ak ale máme byť naozaj úprimní, každý z nás, aj napriek svojim najlepším úmyslom, rovnako *bol* tou problémovou osobou v živote niekoho iného.

Problémoví ľudia sa môžu prejavovať rôznymi spôsobmi. Osoba, ktorú vnímate ako problémovú, môže byť vyhýbavá, emočne odmeraná, odmietavá, môže byť nedostatočne empatická, sebecká, povýšenecká, citovo závislá, náročná, agresívna, útočná, bezohľadná, manipulatívna, emočne výbušná, dramatická, kritická, nespoľahlivá, pasívna, podlízavá, alebo môže predstavovať akúkoľvek inú kombináciu zložitých črt a vlastností. Neexistuje univerzálna definícia „problémovej osoby“ ani štandardizovaný test, ktorý by umožnil diagnostikovať niekoho ako problémového (to by sa rozhodne zišlo!). Je to tak z dôvodu, že naše *vnímanie* toho, čo robí osobu problémovou, je subjektívne. Možno poznáte niekoho, koho nemôžete vystáť, avšak váš partner si tohto človeka ani len nevšímne. Váš kolega sa môže rozhorčene sťažovať na pohrdavého šéfa, zatiaľ čo vás jeho správanie žiadnym spôsobom nevyvádza z miery. To, ako každý z nás vníma problémové správanie, je ovplyvnené jeho vlastným zázemím, hodnotami a kultúrnym prostredím.

Nech už aktuálne čelíte akýmkoľvek výzvam týkajúcim sa problémových ľudí vo vašom živote, chceme vám priniesť posolstvo nádeje: aj keď sa problémovým ľuďom nemôžete úplne vyhnúť, *môžete* radikálne zmeniť to, ako k nim pristupujete. Pochopením základných príčin a funkcií problémového správania, osvojením si účinných techník práce s emóciami, určením si vlastných hraníc, efektívnou komunikáciou a prejavovaním empatie sa stanete majstrom v zvládaní problémových ľudí. Cieľom tejto knihy je ukázať vám, ako na to.

Vzťahové vzdelávanie

Ako ľudia sme mimoriadne spoločenské tvory – a naše sociálne zručnosti sú kľúčovým prvkom vo vývoji nášho druhu (Tomasello, 2020). Je prirodzené, že ľudia v našom okolí nás ovplyvňujú, *ako v dobrom, tak aj v zlom*. Kontakt s ostatnými môže našu pohodu podporiť a posilniť – dokáže ju ale tiež narušiť a ohroziť. Najdlhšie prebiehajúci výskum vývoja dospelých, ktorý sa uskutočnil na Harvardovej univerzite, odhalil, že najspoľahlivejším ukazovateľom „dobrého života“ nie je bohatstvo ani inteligencia, ale naše hodnotné vzťahy (Waldinger & Schulz, 2023). Je preto zarážajúce, že sa v škole (dokonca ani na vysokej škole) neučíme o tom, *ako* si budovať dobré vzťahy.

Začnime jednoduchým experimentom: zamyslite sa nad tým, ako sa cítite, keď ste s ľuďmi, ktorých máte najradšej – s tými, v ktorých spoločnosti sa cítite najbezpečnejšie a najpríjemnejšie. Dovoľte tomuto pocitu, aby naplnil celé vaše vnútro. Teraz si spomeňte na to, ako ste sa cítili v spoločnosti niekoho neznesiteľného. Čo sa deje vo vašej mysli a vo vašom tele?

Problémoví ľudia, s ktorými prichádzame v živote do kontaktu, v nás môžu zanechať pocit stresu, vyčerpania, zmätku a bezmocnosti. Keď sú nefunkčné vzorce správania súčasťou blízkeho vzťahu, môžeme sa cítiť stratene a nieisto, čo, ironicky, oslabuje našu schopnosť vedieť sa vo vzťahu orientovať. Zložité medziľudské situácie môžu mať škodlivý dopad na naše zdravie a pohodu. Ľudia často spomínajú, že pociťujú zvýšenú úroveň stresu a úzkosti, majú neutíchajúce myšlienky a obavy, problémy so spánkom a ťažkosti pri plnení si pracovných úloh – jednoducho,

sotva zvládajú bežný deň. Naše každodenné skúsenosti s medziľudskými konfliktmi (predovšetkým skúsenosti s obťažovaním, alebo nespravodlivým zaobchádzaním) súvisia so zvýšeným rizikom vzniku určitých typov hypertenzie (Schoenthaler a kol., 2020). Pokiaľ ide o nízku kvalitu partnerských vzťahov, tá má dokonca za následok zvýšené riziko úmrtia už v priebehu piatich rokov (Bookwala a Gaugler, 2020).

Nie je žiadnym prekvapením, že jeden z najčastejších dôvodov, ktorý privádza ľudí k terapeutovi, je hľadanie podpory a usmernenia pri riešení situácie s náročnou osobou alebo komplikovaným vzťahom. (Ako sa vraví v jednom meme, „ľudia, ktorí chodia na terapiu, sú tam preto, aby si vedeli rady s tými, ktorí na terapiu nepôjdu“.) Vyhľadanie odbornej pomoci je bez pochyb efektívny prístup: terapia môže slúžiť ako revolučný nástroj, vďaka ktorému sa dokážeme lepšie zorientovať v náročných medziľudských situáciách. Terapia zameraná na vzťahy je obzvlášť účinná pri podpore rodičov detí s poruchami správania (Jugovac a kol., 2022), a tiež prinavracia pocit spokojnosti párom, ktoré čelia stresu (Beasley a Ager, 2019).

Problémom však zostáva skutočnosť, že terapia nie je dostupná pre každého. Vysoká cena, nedostatočné, či chýbajúce zdravotné poistenie a spoločenské predsudky sú prekážky, ktoré často stoja v ceste za získaním pomoci. Kniha *nemá* za úlohu nahradiť terapeuta, ale *môže* slúžiť ako sprievodca na ceste k lepšiemu zvládaniu kontaktu s problémovými ľuďmi. Sme presvedčené, že každý si zaslúži mať prístup k informáciám o ľudskom správaní a vzťahoch. Taktiež nám veľmi záleží na tom, aby najspoľahlivejšie vedecké dôkazy o zdravých vzťahoch neostali uväznené za bránami akademického sveta ani za múrmi predplatného. My *všetci* máme právo na „vzťahové vzdelávanie“ – vedecké poznatky a praktické zručnosti, prostredníctvom ktorých môžeme pochopiť seba, ostatných a naše vzťahy. Z tohto dôvodu sme pre vás napísali túto knihu.

Kto sme

Vitajte! Prihovára sa k vám Rachel a Jessie – dve psychologičky, ktoré sú zhodou okolností aj dobré kamarátky. Po našom nečakanom stretnutí na

Minnesotskej univerzite sme naprieč dvomi kontinentmi vybudovali priateľstvo aj autorskú spoluprácu.

Inštitút pre detský vývin (The Institute of Child Development), ktorý je súčasťou Minnesotskej univerzity, je domovom jednej z najdlhšie prebiehajúcich štúdií ľudských vzťahov: Minnesotskej longitudinálnej štúdie rodičov a detí (Minnesota Longitudinal Study of Parents and Children). Ľudia prichádzajú zo všetkých kútov sveta, aby sa oboznámili s testom neznámej situácie (strange situation test). Ide o postup, ktorý sa používa pre určenie typu vzťahovej väzby medzi dieťaťom a jeho opatrovateľom – či už je to rodič, alebo iná blízka osoba (Ainsworth a kol., 1979). Počas tohto testu prechádza dieťa spolu s opatrovateľom sériou krátkych odlúčení a opätovných stretnutí, a zároveň sa v neznámej miestnosti stretáva s cudzím človekom. Podľa toho, ako sa dieťa správa v kľúčových okamihoch – či sa so svojím opatrovateľom po jeho návrate zblíži, alebo sa mu vyhýba, či v jeho prítomnosti nachádza úľavu, ako sa hrá a skúma okolie –, môžeme určiť, či je jeho vzťahová väzba k opatrovateľovi istá (bezpečná), alebo neistá. Vďaka tomuto jednoduchému 21-minútovému testu dokážu výskumníci spoľahlivo predpovedať, ako sa dieťa bude vyvíjať od raného veku až do dospelosti. Ukázalo sa, že deti, ktoré počas testu neznámej situácie prejavia bezpečnú väzbu k opatrovateľovi, majú väčšiu šancu, že z nich vyrastú jedinci so zdravým sebavedomím, dobrým duševným zdravím, rozvinutými sociálnymi zručnosťami a pozitívnymi vzťahmi s rovesníkmi (Sroufe, 2005).

A tak sme sa v roku 2018 stretli na Minnesotskej univerzite – spolu s terapeutmi a výskumníkmi zo Spojených štátov, Austrálie, Mexika, Čile, Talianska, Anglicka, Holandska, Turecka, Japonska a Singapuru –, aby sme sa prostredníctvom tohto testu naučili klasifikovať vzťahovú väzbu detí. Ako zistíte na nasledujúcich stranách, výskumný projekt Minnesotskej univerzity môže niečo naučiť každého z nás – predovšetkým tých, ktorí čelia problémovým ľuďom.

Rachel Samson už viac než desať rokov pracuje ako klinická psychologička, ktorá pomáha deťom, dospelým a rodinám zvládať náročné vzťahy. Na začiatku svojej kariéry sa Rachel venovala dvom odlišným, no súvisiacim oblastiam: liečbe traumy z detstva, spolu s liečbou porúch osobnosti u dospelých, a včasnej intenzívnej rodinnej intervencii

zameranej na vzťahovú väzbu u detí a rodín s komplexnými problémami. Počas svojej práce pochopila, že špecifická výchova, ktorú dieťa potrebuje pre vytvorenie si bezpečnej vzťahovej väzby k blízkej osobe, bola zvyčajne presne tým, čo v ranom živote pacientov s poruchami osobnosti chýbalo. Vďaka týmto skúsenostiam Rachel dôkladne porozumela zložitým osobnostiam, náročným vzťahom, komplexnému ľudskému správaniu a tomu, ako si s nimi efektívne poradiť.

Doktorka Jessie Stern je odborná asistentka v odbore psychológie na Pomona College v Kalifornii, kde vedie výskum týkajúci sa vzťahovej väzby a vyučuje na tému zdravých rodinných, priateľských a partnerských vzťahov. Na Marylandskej univerzite sa pod vedením Jude Cassidy venovala vo svojej dizertačnej práci teórii pripútania a zdravým vzťahom. Následne za svoj postdoktorálny výskum o empatii u detí a dospievajúcich, ktorý prebiehal na Virgínskej univerzite, získala Národné ocenenie za výskumnú činnosť (National Research Service Award). Za posledné desaťročie viedla pozorovania a rozhovory so stovkami detí a rodičov, u ktorých skúmala ich vzťahy a tiež sa spolupodieľala na tvorbe viac ako 50 vedeckých článkov a knižných kapitol o tom, akým spôsobom naše skúsenosti z detstva vplyvajú na vývoj sociálnych zručností, ako je napríklad empatia, ako aj ich vplyv na fyzické a duševné zdravie.

Porozumenie našim raným vzťahovým väzbám a ich vplyvu na to, kým sa neskôr stávame, tvorí základ našej práce. Vedieť načúvať rytmu vzťahov a dekodovať spoločenské vzorce je kľúčovým prvkom našej činnosti pri terapeutických stretnutiach a vo výskumnom laboratóriu. Ako zistíte v tejto knihe, tieto vzorce vzájomnej komunikácie sú tiež kľúčom k pochopeniu toho, prečo sa niektorí ľudia zdajú byť „problémoví“ a prečo každý z nás reaguje na správanie iných odlišne.

Sme čoraz viac presvedčení o tom, že porozumenie základom vzťahovej väzby a ľudského vývoja je kľúčom nielen k pochopeniu zložitého správania, ale tiež k *šikovnému zvládnutiu* ľudí, ktorí sú najproblemnejší. Na vlastné oči sme sa presvedčili o tom, ako dokáže prístup k psychologickým poznatkom a praktickým nástrojom zmeniť ľudské životy. Toto porozumenie je základom pre dosiahnutie skutočných zmien vo vlastnom vnútri, ako aj v životoch našich kolegov, partnerov, priateľov, príbuzných a detí.

Ako pracovať s touto knihou

Táto kniha je návodom k pochopeniu a zvládaniu problémových ľudí. Na jej stranách nájdete vedecké poznatky a praktické stratégie, spojené s príbehmi z terapeutických stretnutí aj našich vlastných životov. Naprieč knihou sa stretnete s myšlienkami z terapií so skutočnými ľuďmi, ktorí čelia náročným vzťahom na pracovisku, v rodine, s priateľmi, či s partnerom. Ľudia, s ktorými sme sa v tejto knihe zhovárali, nie sú len tak hocikto – vybrali sme ich najmä pre ich výnimočnú sebareflexiu a medziľudské zručnosti, aby ste mohli vidieť „to najlepšie z najlepšieho“ v praxi. Tento typ analýzy „úspešných prípadov“ sa snaží pochopiť, čo robia ľudia so silnými vzťahovými zručnosťami inak, takže sa môžeme učiť ako z ich skutočných problémov, tak aj z ich pozitívneho príkladu. Za účelom ochrany súkromia boli mená všetkých účastníkov rozhovorov v tejto knihe nahradené pseudonymami. Súčasťou týchto rozhovorov sú aj ilustračné príbehy týkajúce sa tém, s ktorými sa počas našej terapeutickkej praxe často stretávame. Žiadny z týchto príbehov sa netýka akejkoľvek osoby, s ktorou sme pracovali, alebo ju poznáme.

Tu je podrobný plán, vďaka ktorému nájdete v tejto knihe presne to, čo potrebujete.

V prvej časti zisťujeme, prečo je náročné s určitými ľuďmi dobre vychádzať. Čo spôsobilo, že sú dnes takí, akí sú? Zaujímať sa tiež o to, prečo u *vás* dokáže správanie konkrétnej osoby vyvolať špecifickú reakciu, a aké vzorce správania prinášate do svojich vzťahov s ostatnými. Táto časť knihy vám poskytne základné pochopenie vzťahovej väzby, temperamentu, osobnosti, neurodiverzity a príčin ľudského správania.

Následne sa pozrieme na opatrenia, postupy, typy a stratégie, vďaka ktorým môžete zvládať problémových ľudí efektívnejšie. Ponúkame riešenie pozostávajúce z dvoch krokov, ktoré zahŕňa *intrapersonálne* (vo vlastnom vnútri) aj *interpersonálne* (medzi vami a inou osobou) postupy, osvedčené v klinickej praxi, našich vlastných životoch aj vo vedeckom výskume.

V druhej časti sa sústreďujeme na stratégie, ktoré vám pomôžu pracovať so svojou myslou a emóciami, vďaka čomu ostanete vyrovnaní a nadobudnete pocit bezpečia a sebaúcty, aj keď budete čeliť náročným

situáciám. Cieľom je viac si uvedomovať svoje typické reakcie na iných ľudí, aby ste dokázali reagovať rozhodnejšie, zámernejšie a šikovnejšie. Aby sme sa do tohto bodu dostali, prejdeme si praktické spôsoby zvládania silných emócií, upokojenia nervového systému, budovania odolnosti, budeme pracovať na vybudovaní bezpečnejšej vzťahovej väzby a schopnosti nájsť svoje „zdravé dospelé ja“ práve vtedy, keď ho najviac potrebujeme.

V tretej časti sa zameriavame na rozvoj špecifických vzťahových zručností a nastavenia mysle, aby sme si dokázali poradiť v rôznych náročných situáciách s ostatnými. Cieľom je pochopiť a reagovať na potreby a emócie, ktoré sú príčinou náročných situácií, aby sme tak vyriešili koreň problému, namiesto ustavičného vysporiadavania sa s následkami. Budeme sa zhovárať o komunikačných schopnostiach, nastavovaní si hraníc a vyjadrovaní našich potrieb, ako aj o spôsoboch, ako upokojiť konflikt a opätovne vybudovať vzťahy, keď sa veci naozaj pokazia.

Existuje aj zopár ďalších, extrémnych typov problémového správania, ktorým sa venovať nebudeme. Ide napríklad o to, keď sa z problémového správania stáva násilie, alebo keď niekto trpí poruchou osobnosti, či inou psychiatrickou diagnózou. Týmto oblastiam je potrebné venovať sa samostatne (v mnohých prípadoch už na tieto témy boli napísané výborné publikácie).

Keď sa vydáte na túto cestu, nezabudnite, že všetci sme len ľudia: všetci občas mávame zlú náladu, robíme veci, ktoré neskôr ľutujeme a máme zlé emočné návyky, ktoré sa najčastejšie objavujú, keď sme v strese (predstavte si svojich vnútorných démonov, ktorých niekto prebudí v ich jaskyni). Vo väčšine vzťahov sa zvyknú objaviť aj náročné momenty, počas ktorých sa stretávame s nepochopením, odcudzením a konfliktom. V prípade niektorých ľudí je však ich problémové správanie dlhodobé a pevne zakorenené vo viacerých oblastiach ich života. Keď o niekom premýšľame ako o „problémovej osobe“, často môžeme mať do činenia práve s takýmto človekom. Informácie a stratégie, ktoré ponúka táto kniha, sa dajú uplatniť vo väčšine prípadov, ale najviac nápomocné budú pri zvládaní ľudí a situácií, ktoré sa zdajú byť *neznesiteľné*.

PRVÁ ČASŤ

VIAC NEŽ LEN „PROBLÉMOVÍ“

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 náplasť 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 prísľub 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 prideľovať 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 vplývajú 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 všímvaví. 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 dospelí 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 *súladi 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 „zamas-kovať“ svoje skutočné ja, aby dokázali prežiť v spoločenskom systéme znevažujúcom 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 dariť *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, prídete 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 traumy od každodenného stresu je psychické zranenie a emočné napätie prichádzajúce so skúsenosťou, ktorej zvládnutie je nad naše sily. Trauma môže byť *akútna*, 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* traumy, ktorá zvyšuje riziko vzniku posttraumatickej stresovej poruchy a poruchy osobnosti. Mnohí z nás zažili *sprostredkovanú* traumy, keď napríklad videli násilné videá alebo sa stali svedkami násilia vo svojej komunite.

Trauma neoplýva 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 kolísky 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.
- **Buďte 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 vypočúť 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 vypočúť 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 najúčinnejších – hoci na prvý pohľad jednoduchých – spôsobov, ako sa s touto výzvou vyrovnáť, je lepšie porozumieť *temperamentu* človeka a vytvoriť prostredie, v ktorom sa cíti *bezpečne*.

DRUHÁ KAPITOLA

PODSTATA TEMPERAMENTU

Jason a jeho sestra Leah, dvojvaječné dvojčatá, sú v reštaurácii so svojou rodinou. Prišli sem osláviť výnimočnú udalosť: ich 21. narodeniny. Dvojčatá toho majú mnoho spoločného – rovnaký deň narodenín, rovnakých rodičov, rovnaké prostredie, v ktorom vyrastali, a približne 50 percent svojej DNA. Avšak ktokoľvek, kto Jasona a Leah pozná, vám povie, že by nemohli byť rozdielnejší.

Leah je bezstarostná, dobrodružná a sebaistá. Na párty sa rada zhovára s cudzími ľuďmi, v práci si užíva rušné a dynamické prostredie. Keď bola Leah malá, nové hračky, neznáme miesta a dokonca aj veľkých psov spoznávala s odvážnou zvedavosťou.

Jason – ako jemná melódia nesúca sa popri hlase jeho sestry – je hanblivý, hlbavý a svojmu okoliu sa otvára len pomaly. Cudzích ľudí radšej pozoruje z diaľky, nosí iba určité kúsky oblečenia z jemných materiálov a rád vedie osobné rozhovory s ľuďmi, ktorých dobre pozná. Zatiaľ čo jeho sestra sa zvykla vykradnúť von, aby pozdravila psa od susedov, Jason sa ako dieťa často držal pri svojich rodičoch, a hlučné či chaotické miesta ho privádzali k emočnému zrúteniu.

Jedným slovom, Jason je *citlivý*. Svet vníma intenzívne, všimne si aj nenápadnú zmenu vône v miestnosti a cíti emócie ostatných ľudí. Kým jeho sestra je spokojná za takmer akýchkoľvek podmienok, Jasonovi sa najlepšie darí na tichých miestach a vyčerpáva ho pobyt v hlučnom prostredí. V spoločnosti dôverných priateľov, ktorí chápú jeho potreby, je Jason plný kreativity a s ostatnými ľahko nájde spoločnú reč. Ak je však obklopený cudzími ľuďmi alebo konfliktnými kolegami, zrazu stíchne, je podráždený, uzavretý, alebo sa danému miestu úplne vyhýba. Keď je Jason v strese, jeho správanie je často vnímané ako „problémové“.

Rozdiel medzi Leah a Jasonom je biologický. Ide o rozdielny *temperament*. A ten má veľký vplyv na to, ako sa v dospelosti vyrovnávajú so životom.

~

Debata o tom, či je pre formovanie ľudského správania dôležitejšia naša biologická podstata („prirodzenosť“) alebo naše prostredie („výchova“), trvá už niekoľko storočí. Zdá sa však, že výskum za posledné desaťročia túto debatu uzavrel, keď dospel k záveru, že ide o vzájomné pôsobenie prirodzenosti a výchovy, ktoré ovplyvňuje našu osobnosť a správanie.

V tejto kapitole zistíme, ako súhra medzi naším biologicky daným temperamentom – prirodzenosťou – a našimi skúsenosťami z detstva – výchovou – ovplyvňuje nielen to, kto sa neskôr stane problémovým, ale tiež sa dozvieme, prečo na niektorých z nás vplývajú problémoví ľudia omnoho intenzívnejšie než na iných.

Čo je to temperament?

Temperament je považovaný za biologické jadro ľudskej osobnosti. Môžeme si ho predstaviť ako jedinečný podpis nášho správania (spôsob, ktorým zvyčajne vystupujeme) alebo náš prístup k okolitému svetu (Thomas a Chess, 1977). Temperament sa začína prejavovať v detstve, je relatívne stabilný počas celého života a predpokladá sa, že má biologický základ (Buss a Plomin, 1984; Goldsmith a kol., 1987).

Temperament zohráva dôležitú úlohu pri formovaní nášho správania, emocionálnej reaktivity, štýlu, akým zvládame veci, medziľudských vzťahov, aj pri našich akademických alebo pracovných úspechoch a odhaľuje prvé náznaky rizika vzniku psychických porúch alebo problémov so správaním.

Pochopenie temperamentu prináša dôležité poznatky o tom, prečo môže každý z nás od narodenia reagovať na tie isté situácie tak odlišne.

Semienko a pôda: temperament a prostredie

Jednu z najvýznamnejších štúdií o temperamente viedli Alexander Thomas a Stella Chess, ktorých prelomová práca začínajúca v 50. rokoch

minulého storočia položila základy nášho súčasného chápania temperamentu. Ich Newyorská longitudinálna štúdia (New York Longitudinal Study) sledovala od detstva až do dospelosti 133 detí, u ktorých skúmala, ako temperament každého z nich ovplyvňoval ich vývoj a vzťah k okoli-tému svetu. Thomas a Chess určili deväť vlastností temperamentu:

- **Miera aktivity:** celková úroveň motorickej aktivity dieťaťa.
- **Rytmicita:** pravidelnosť základných biologických funkcií dieťaťa, ako napríklad spánok a hlad.
- **Priblíženie sa/vyhýbanie sa:** prvotná reakcia dieťaťa na nové podnety alebo ľudí.
- **Prispôsobivosť:** schopnosť dieťaťa prispôbiť sa zmenám v prostredí.
- **Prah citlivosti:** intenzita stimulácie, ktorá u dieťaťa vyvolá reakciu.
- **Intenzita reakcie:** miera energie v reakcii dieťaťa.
- **Nálada:** celkové emočné naladenie dieťaťa – buď pozitívne, alebo negatívne.
- **Roztržitosť:** ľahkosť, s akou dokážu externé stimuly ovplyvniť doterajšie správanie dieťaťa.
- **Rozsah pozornosti/vytrvalosť:** doba, počas ktorej sa dieťa dokáže sústrediť na určitú činnosť a jeho vytrvalosť pri prekonávaní prekážok.

Na základe týchto vlastností Thomas a Chess určili u každého dieťaťa jeden z troch primárnych štýlov temperamentu a klasifikovali ich nasledovne:

- **Bezproblémové** deti sa vyznačujú pravidelnými biologickými rytmi, zvyčajne dobrou náladou a tým, že sa vedú ľahko prispôbiť novým skúsenostiam a prostrediu.
- **Problémové** deti, na druhej strane, sú často charakterizované nepravidelnými biologickými rytmi, silnými emocionálnymi reakciami a tendenciou uzatvárať sa či vzdorovať zmene. Tieto deti boli označené za „problémové“ preto, že ich

správanie bolo náročnejšie z pohľadu opatrovateľa alebo pedagóga. Z tohto dôvodu Thomas a Chess neskôr vyjadrili ľútosť nad použitím tohto označenia, pričom poznamenali, že „ťažko zvládnuteľné“ by bol vhodnejší termín (Super a kol., 2020).

- **Pomaly sa adaptujúce** deti sú menej aktívne a opatrnejšie. Aj keď sa spočiatku môžu vyhýbať alebo negatívne reagovať na nové situácie, postupne sa adaptujú a cítia sa istejšie.

ZAMYSLITE SA

Na základe týchto opisov pravdepodobne tušíte, ako by bol v detstve klasifikovaný váš vlastný temperament. Tu je zopár otázok, ktoré vám môžu pomôcť:

- Ako vnímali váš temperament vaši rodičia a rovesníci – „bezproblémový“, „problémový“ alebo „pomaly sa adaptujúci“?
- Ako by ste opísali svoj vlastný temperament?
- Ako by ste opísali temperament „problémového“ človeka vo vašom živote?

Naše vnímanie jednotlivých vlastností temperamentu je veľmi subjektívne. Vlastnosti, ktoré si na svojich blízkych vážite, sa môžu zásadne líšiť od tých, ktoré u ostatných oceňuje vaša najlepšia priateľka alebo partner. To, či je určitá vlastnosť alebo štýl temperamentu vnímaný pozitívne, závisí od daného kontextu a okolností. Napríklad to, ktoré vlastnosti sú u detí vnímané ako „problémové“, čiastočne závisí od kultúrneho zázemia ich rodiny (Rothbart, 2012). Super a jeho tím (2008) skúmali, ktoré vlastnosti temperamentu považovali za problémové rodičia naprieč siedmimi rôznymi kultúrami: v Austrálii, Taliansku, Holandsku, Poľsku, Španielsku, Švédsku a Spojených štátoch. Na rozdiel od rodičov vo väčšine týchto krajín, kde bola negatívna emocionalita považovaná za problémovú, talianskych rodičov prejavy týchto emócií takmer vôbec neznepokojovali. Za problémové naopak považovali deti, ktoré boli hanblivé a vyhýbali sa novým situáciám. Nie všetci rodičia však vnímali hanblivosť

negatívne. Výskum, ktorý viedol Chen a jeho tím, ukázal, že čínski rodičia chápali hanblivosť (behaviorálnu inhibíciu) u detí rozdielne, v závislosti od toho, kde žili. V čínskych vidieckych oblastiach sa hanblivosť spájala napríklad s lepším prijatím medzi rovesníkmi, uznaním od matky a schopnosťou prispôbiť sa akademickému prostrediu, čo ale neplatilo v Kanade ani v moderných mestských častiach Číny (Chen a kol., 1998; Chen, Rubin a Sun, 1992; Chen, Wang a Wang, 2009).

Prečo je ľudský temperament taký rôznorodý? Predpokladá sa, že táto rôznorodosť je výsledkom „fluktuáciej selekcie“ (Zentner a Bates, 2008). Ľudské bytosti žijú v škále rozličných prostredí, nazývaných tiež „ekologické niky“. Na to, aby ľudstvo dokázalo v tejto širokej škále ník prežiť, potrebuje rozmanité vlastnosti temperamentu, ktoré môže uplatniť v odlišnom fyzickom a sociálnom prostredí, ako aj pri rôznych výchovných štýloch.

Thomas a Chess si medzi prvými všimli, že deti môžu na ten istý typ výchovy reagovať veľmi rozdielne. Tvrdili, že súlad medzi temperamentom dieťaťa a výchovným štýlom jeho opatrovateľa (súlad medzi osobou a prostredím bol spomenutý v predchádzajúcej kapitole) určuje, akým spôsobom rodičovská výchova ovplyvní osobnosť dieťaťa. Koncept „dobrého súladu“, ktorý bol pôvodne používaný pre vysvetlenie evolúcie druhov a neskôr aplikovaný vo vývojovej psychológii, zdôrazňuje, že optimálny vývoj nastáva vtedy, keď postoje, očakávania a požiadavky rodiča zodpovedajú temperamentu jeho dieťaťa, zatiaľ čo nesúlad medzi výchovou a temperamentom môže spôsobovať ťažkosti (Carey, 1997).

Raná fáza Newyorskej longitudinálnej štúdie (Thomas, Chess a Birch, 1968) skúmala vzťah medzi temperamentom a prispôbovým správaním u beloškých detí pochádzajúcich zo strednej triedy. Zistenia odhalili významný vzťah medzi „problémovým“ temperamentom (išlo napríklad o deti, ktoré sa relatívne ťažko adaptovali, uzatvárali, boli nestále, plné emócií a prudko reagovali) a problémami so správaním. Thomas a kol. (1968) najskôr dospeli k záveru, že u detí označených za „problémové“ bola vyššia pravdepodobnosť výskytu ťažkostí so správaním. Nasledujúca štúdia (Korn a kol., 1983), ktorá zahŕňala dve skupiny päťročných detí – deti z dobre vzdelaných rodín strednej triedy a deti z portorických rodín žijúcich v sociálnych obydliach –, však zistila, že vzťah medzi

„problémovým“ temperamentom a problémami so správaním sa vyskytuje len u detí zo strednej triedy, zatiaľ čo v prípade portorických detí nebola táto korelácia významná. Korn a kol. (1983) pozorovali, že nároky prostredia a spôsob, akým rodičia s deťmi zaobchádzali, boli u rodín strednej triedy a portorických rodín značne odlišné. Autori výskumu predovšetkým poznamenali:

V porovnaní s deťmi portorických rodičov sú deti zo strednej triedy v ranom veku viac vedené k aktivitám spojeným so starostlivosťou o seba. Rodičia zo strednej triedy majú omnoho vyššie očakávania týkajúce sa schopnosti plniť si úlohy a dieťa zo strednej triedy sa tiež častejšie stretáva s novými situáciami a ľuďmi. Na druhej strane, portorickí rodičia nevyžadujú od svojich detí až tak často, aby sa samy najedli či obliekli. Rozdielne požiadavky a výchovné praktiky rodičov podľa všetkého súvisia aj s druhmi symptómov, ktoré sme u týchto dvoch skupín detí objavili. Približne polovica detí z Portorika napríklad nemá rodičmi stanovenú večierku a viac-menej samy si určujú, kedy pôjdu spať. Viac než tretina päťročných Portoričanov zaspávala v posteli s fľašou. Takmer žiadne z detí zo strednej triedy nemalo čosi podobné dovolené. Problémy so spánkom sa vyskytujú v omnoho väčšej miere u detí zo strednej triedy než u detí z Portorika (Korn a kol., 1983).

Tieto zistenia upozorňujú na to, aké dôležité je vnímať temperament a prostredie ako vzájomne pôsobiace sily v procese ľudského vývoja. Optimálne výsledky vývoja sa prejavujú vtedy, keď je temperament dieťaťa v dobrom súlade s jeho prostredím, zatiaľ čo nedostatočný súlad môže mať za následok maladaptívne správanie.

Hlavná myšlienka znie: vlastnosti temperamentu samy osebe nerobia človeka „problémovým“; kľúčovú úlohu zohráva vzájomný vzťah medzi temperamentom a prostredím, ktorý v ranom veku výrazne formuje osobnostné črty a správanie – vrátane vlastností, ktoré často považujeme za najproblematickejšie.