

ELI HARWOOD



Ako zdravá vzťahová väzba podporuje v deťoch
empatiu, sebadôveru a odolnosť

Ljndeni

Bezpečné objatie

Vyšlo aj v tlačovej podobe

Objednať môžete na
www.lindeni.sk
www.albatrosmedia.sk

Lindeni

Eli Harwood

Bezpečné objatie – e-kniha
Copyright © Albatros Media a. s., 2025

Všetky práva vyhradené.
Žiadna časť tejto publikácie nesmie byť rozširovaná
bez písomného súhlasu majiteľov práv.


ALBATROS MEDIA

BEZPEČNÉ
OBJATIE

ELI HARWOOD

BEZPEČNÉ OBJATIE

**Ako zdravá vzťahová väzba podporuje v deťoch
empatiu, sebadôveru a odolnosť**

Z angličtiny preložila Michaela Pilková

Ljndeni

Eli Harwood: *Raising Securely Attached Kids:
Using Connection-Focused Parenting to Create Confidence,
Empathy, and Resilience*

RAISING SECURELY ATTACHED KIDS

Copyright © 2024 by Eli Harwood

All rights reserved

This translated edition published with arrangement by Sasquatch Books

Translation © Michaela Pilková, 2025

Slovak edition © Albatros Media Slovakia, s. r. o., 2025

Všetky práva sú vyhradené.

Žiadna časť tejto publikácie sa nesmie kopírovať
a rozmnožovať za účelom rozširovania v akejkoľvek forme
alebo akýmkoľvek spôsobom bez písomného súhlasu vydavateľa.

Vyťažovanie textu a dát z tejto publikácie v zmysle čl. 4
smernice 2019/790 EÚ je zakázané.

ISBN v tlačenej verzii 978-80-566-4698-4

ISBN e-knihy 978-80-566-4723-3 (1. zverejnenie, 2025) (epub)

ISBN e-knihy 978-80-566-4724-0 (1. zverejnenie, 2025) (mobi)

ISBN e-knihy 978-80-566-4722-6 (1. zverejnenie, 2025) (ePDF)

Slateovi, Remi a Rune

Vy traja ste najväčším šťastím, aké ma v živote postretlo.

Nezáleží na tom, akí budete veľkí, či sa budete cítiť
sebavedome alebo na dne, ani na tom, v akých ďalekých kútoch
sveta sa budete túlať, vždy keď budete potrebovať láskavé útočisko
a pochopenie, budete mať u mňa otvorenú náruč.

Obsah

ÚVOD 11

JEDEN: Najdôležitejšia lekcia	21
DVA: Väzba je najsilnejšou formou vplyvu	47
TRI: Cítia to, čo neuzdravíme	89
ŠTYRI: Pocity sú na cítenie	109
PÄŤ: Recept na sebavedomie	141
ŠEŠŤ: Štruktúra je najlepším priateľom výchovy	159
SEDEM: Bezpečný konflikt	183
OSEM: Spojenie ako ochrana	207
DEVÄŤ: Chúlostivé témy	227
DESAŤ: Keď nechať ísť znamená zostať nablízku	247

POĎAKOVANIE	270	/	POZNÁMKY	272	/	REGISTER	289
-------------	-----	---	----------	-----	---	----------	-----

Úvod

Jestvuje veľa dobrých kníh a príručiek, ktoré nám všetkým pomáhajú učiť sa vychovávať deti uvedomelým, inteligentným a efektívnym spôsobom, a hoci sú tieto zdroje úžasné a môžu nám veľmi pomôcť pri zvládaní obzvlášť zložitých situácií alebo období, často ku mne prichádzajú klienti a povedia mi, že techniky či prístupy z týchto kníh „nefungujú“ a museli sa vrátiť k výchovným nástrojom, ktoré nechcú používať, ako je krik, hanobenie a tresty.

Keď si prelistujem knihy, po ktorých siahli, obyčajne ponúkajú rozumné výchovné rady. No tieto rady fungujú skvele *vtedy* a *jedine vtedy*, keď sme si už so svojimi deťmi vypestovali bezpečnú vzťahovú väzbu. Výskum väzby je jasný: kvalita vzťahu medzi opatrovateľom a dieťaťom je prvou nevyhnutnou zložkou, aby sme svojim deťom pomohli učiť sa, rásť a prosperovať. Je síce úžasné naučiť sa skratku, ktorá nám pomôže držať sa dôslednej rutiny, ale z dlhodobého hľadiska nič neobľahneme, ak nám naše deti nebudú emocionálne veriť.

Vytvorenie bezpečného vzťahu so svojimi deťmi je základným krokom k tomu, aby sme im pomohli žiť hlboko naplnený, zmysluplný a prepojený život. Keď svoje deti vnímame, vypočujeme ich, podporujeme ich a emocionálne ich upokojíme, praktické rodičovské tipy a triky fungujú oveľa lepšie.

Prepojený vzťah je skutočne najvýznamnejším prvkom, aby sme vychovali dobre regulované, sociálne schopné a celkovo sebaisté dieťa, z ktorého vyrastie starostlivý, sebavedomý a odolný dospelý.

Bezpečná väzba je pre nás prospešná aj tým, že umožňuje oveľa príjemnejší proces výchovy detí. Namiesto aby sme boli s nimi v rozpore a neustále súperili o moc, staneme sa ich spojencami a podporovateľmi pri prekonávaní tejto divokej jazdy, ktorú voláme život.

Táto kniha:

- vám pomôže vytvoriť si bezpečnú vzťahovú väzbu so svojimi deťmi v rôznych štádiách vývoja;
- vám pomôže zamyslieť sa nad vzorcami vzťahových väzieb, ktoré ste si vytvorili v detstve, a nad tým, prečo reagujete určitým spôsobom v emocionálnych chvíľach so svojimi deťmi;
- vás prevedie riešením tráum zo vzťahovej väzby alebo neistoty z minulosti, aby vám nebránili ponúknuť svojim deťom pokojný, prepojený a bezpečný vzťah;
- vám poskytne bezpečné scenáre a praktické pomôcky, ktoré môžete použiť v konkrétnych prípadoch, aby ste si s deťmi vybudovali dôveru a vyriešili konflikty;
- vám ukáže, ako si poradiť so zložitými a nepríjemnými témami, ktorým všetci čelíme na ceste rodičovstvom;
- vás povzbudí, aby ste (bezpečne) uvoľnili opraty vplyvu, zatiaľ čo budú vaše deti čoraz samostatnejšie.

FAKT Č. 1: VÝSKUM VZŤAHOVEJ VÄZBY A RODIČOVSTVO ZAMERANÉ NA SPOJENIE NIE JE NOVINKA

Chcela by som objasniť mylnú predstavu. Výchova zameraná na spojenie nie je trend alebo niečo, čo som osobne objavila či vymyslela.

Blízky, prepojený vzťah medzi rodičom a dieťaťom je inštinkt, ktorý máme my aj naše deti, aby nám pomohol ochrániť ich tým, že ich

budeme mať blízko pri sebe, a to najmä vo chvíľach nebezpečenstva alebo predpokladaného nebezpečenstva. Od počiatku ľudskej existencie sa praktizuje v každej domorodej kultúre. Dokonca v rôznej miere existuje ako inštinkt aj u cicavcov. Možno sa zdá, že teória vzťahovej väzby, ktorá má usmerňovať štýl výchovy zameraný na spojenie, je v porovnaní s výchovnými trendmi posledných storočí nová. Tieto „starodávne“ trendy výchovných rád však nie sú také staré ako náš inštinkt vytvoriť si bezpečné vzťahové väzby so svojimi deťmi. Vzorce, ktoré považujeme za „starú školu“, sa v priebehu ľudskej existencie vyskytli relatívne nedávno v dôsledku vojen, kolonizácie, ekonomických a prírodných katastrof a vplyvu ľudí, ktorí náležite nerozumeli vede o vzťahovej väzbe. (Našťastie jej už rozumieme.)

Napríklad v 30. rokoch 20. storočia dal doktor John Watson, jeden zo zakladateľov behaviorizmu, vo svojej knihe *Behaviorizmus* rodičom túto radu: „Nikdy ich neobjímajte a nebozkávajte, nikdy im nedovoľte sedieť vám na kolenách. Ak musíte, tak im na dobrú noc dajte pusku na čelo. Ráno si s nimi podajte ruky.“ Podľa mňa na tento názor najlepšie zareagoval Homer J. Simpson: „*No jasné!*“ (Pričom sa capol po čele.)

Začiatkom 20. storočia sa rozšírili nezmyselné výchovné rady, podobné tým doktora Watsona. Spájali sa s nevyriešenými traumami, ktoré v tomto období prežívali mnohí ľudia.

Keď bola v 50. a 60. rokoch 20. storočia behavioristická výchova na vzostupe, výskumníci ako Harry Harlow a John Bowlby začali spochybňovať platnosť týchto názorov a uskutočnili významné štúdie o vzťahu medzi deťmi a rodičmi a o dlhodobom dopade, ktorý vyplýva z rôznych úrovní spojenia v týchto vzťahoch.

Možno sa vám bude zdať, že niektoré z týchto myšlienok sú nové, nezabúdajte však, že vzorce bezpečnej vzťahovej väzby sú také staré ako ľudské inštinkty adaptácie a prežitia. Vedu o vzťahových väzbách potvrdil neuveriteľne bohatý a komplexný výskum, ktorý

prebieha nepretržite od 50. rokov 20. storočia a neustále sa opakuje v mnohých kultúrach.

Nenaskočíte na nový módný trend, ale čerpáte z najstaršej múdrosti – z múdrosti blízkych ľudských vzťahov. Hoci veda o vzťahových väzbách existuje už od 50. rokov 20. storočia, v širšej kultúre a spoločnosti sa o tejto téme veľa nevedelo.

Keď som sa v roku 2007 začala venovať štúdiu vzťahových väzieb, dostupné zdroje boli určené výhradne pre doktorandov kockáčov, teda aj pre mňa. Boli plné múdrych slov a množstva vedeckých údajov, no bolo v nich veľmi málo rád, ako liečiť alebo zmeniť vzorce vzťahových väzieb. *Zbožňovala som* múdre slová, lebo mi pomáhali dôverovať tomuto výskumu. Zároveň som sa však cítila nepríjemne, pretože tieto neuveriteľné pravdy o vzťahu medzi rodičom a dieťaťom boli nedostupné a nejasné každému mimo výskumného a klinického sveta.

Vedecké fakty potrebujeme, aby sme sa uistili, že sa len nepridávame k nejakému náhodnému výchovnému trendu z internetu, no aby sme naozaj mohli zlepšiť svoj život, zároveň musia byť tieto fakty dostupné a ľahko použiteľné. Na týchto stránkach sa budem venovať úžasným vedeckým poznatkom, ktoré nám za posledných vyše sedemdesiat rokov poskytli výnimočne múdre hlavy, a preložím ich do zrozumiteľných slov a pojmov tak, aby sa dali použiť v praxi na našej ceste rodičovstvom.

Viem však, že niektorí z vás sú ako ja a chcú sa zahĺbiť do vedeckých faktov v pozadí výskumu vzťahových väzieb. Takže pre vás, kolegovia, som vyčlenila niektoré vedeckejšie fakty v sekciách nazvaných *Info pre kockáčov*. Ak pri vede a štúdiách opakovane zívate a chcete si čmárať do zošita, pokojne tieto časti preskočte a zostaňte pri príbehoch, scenároch a tipoch.

Táto kniha vám má pomôcť podporiť svoje dieťa v optimálnom vývinovom procese, vytvoriť si s ním hlboké, bezpečné puto a po-

môcť vám určiť, ako využiť spojenie, aby ste svoje dieťa (a seba) previedli náročnými skúškami ohňom, na ktoré na svojej ceste narazí každý rodič a dieťa.

FAKT Č. 2: RODIČOVSTVO S BEZPEČNOU VZŤAHOVOU VÄZBOU NIE JE TO ISTÉ AKO VZŤAHOVÉ RODIČOVSTVO

Termín „vzťahové rodičovstvo“ zaviedol pediater William Sears. Vytvoril filozofiu výchovy, ktorá je voľne založená na myšlienkach vzťahovej väzby, no uvádza niektoré súvislosti, na ktoré nepoukazuje veda o vývine vzťahovej väzby. Jeho práca bola veľmi populárna začiatkom 21. storočia. Obhajoval špecifické stratégie starostlivosti o dojčatá, ako napríklad dojčenie, spoločné spanie a nosenie detí. Aj keď žiadne z týchto odporúčaní nie je vo svojej podstate škodlivé pre dynamiku vzťahovej väzby, nie sú kľúčom k bezpečnej vzťahovej väzbe. Kľúčom je emocionálne spojenie a koregulácia. Netrápte sa, ak to teraz znie abstraktne. Kým dočítate túto knihu, budete presne vedieť, čo je potrebné na vytvorenie bezpečnej vzťahovej väzby so svojím dieťaťom.

SLOVNÍK TERMÍNOV VZŤAHOVEJ VÄZBY

Aby som nám všetkým čo najviac pomohla pochopiť, čo hovorí veda o výchove detí s bezpečnou vzťahovou väzbou a ako to vlastne aplikovať v reálnom živote, vytvorila som slovník niekoľkých múdrych slov, ktoré pochádzajú z akademickej krajiny a skrátka ich neviem zjednodušiť.

Ak si niekde v knihe všimnete slovo, ktorému nerozumiete, vráťte sa sem a pozrite si slovník, ktorý vám poradí.

NALADENIE: Schopnosť potrebná pre emocionálne spojenie. Človek je schopný presne zachytiť signály inej osoby a prijať tieto signály dostatočne na to, aby efektívne komunikoval empatiu.

KOREGULÁCIA: Ako rodič pomáha dieťaťu upokojiť sa. Môže sa použiť aj pri pomenúvaní procesu emočnej regulácie medzi dvoma dospelými, napríklad medzi dvoma zaľúbencami alebo medzi terapeutom a jeho klientom. Jedna pokojná (pokojnejšia) osoba pomáha tej menej pokojnej, aby cítila, že ju je vidieť, počuť, že je o ňu postarané, vďaka čomu je viac regulovaná.

DYSREGULOVANÝ: Nepokojný. Človek, ktorý kričí, hádže veci, behá po miestnosti a nadáva, je dysregulovaný. Rovnako ako niekto, kto je uprostred panického záchvatu. Alebo niekto, kto emocionálne odišiel z miestnosti a je vypnutý alebo disociovaný. Telo, ktoré nie je schopné byť pokojné a zároveň prítomné, je dysregulované.

NENALADENIE: Okamih, keď niekto neprečíta (tým, že precení emócie) alebo neprijme emocionálny stav inej osoby (buď si emocionálny stav nevšímne, alebo ho aktívne odmietne).

REGULOVANÝ: Pokojný. „Regulovaný“ nervový systém znamená, že mozog nie je preťažený intenzívnymi emóciami alebo nedostatočne vyťažený pri vypnutí. Predstavte si motor auta. Regulovaný motor sa neprehrieva ani nezasekáva. Regulované dieťa alebo dospelý jasne spracúva informácie, emocionálne nevybuchuje ani sa nevypína.

Uf. Zvládli ste to. Prelúskali ste sa múdrymi slovami. Cítite sa teraz úžasne? Dúfam, že áno. Chcem, aby sme tieto slová o vzťahovej väzbe všetci zdedili a aplikovali ich do svojho rodičovského slovní-

ka a chápania. Hoci tieto slová vznikli v rámci výskumu, dúfam, že teraz budú patriť ľuďom.

VEKOVÉ KATEGÓRIE, OBDOBIA A ROZMANITOSŤ

Vedeli ste, že vo chvíli, keď píšem túto knihu, žije na planéte Zem približne 8 071 780 714 ľudí? To je množstvo jedinečných príbehov, rodinných kombinácií, identít a životných dynamík. Každý jeden z vás prichádza s inou dynamikou, perspektívou a potrebami.

Tu je niekoľko myšlienok, ktoré vám pomôžu zvážiť, ako najlepšie využiť túto knihu pre *svoju konkrétnu rodičovskú realitu*.

RODIČIA MALINKÝCH DETÍ: Ak ste sa pustili do tejto knihy skôr, ako ste sa stali rodičom, alebo sú vaše deti ešte malinké, je to *neskutočne múdre!* Keď začnete pracovať na svojich vzorcoch vzťahovej väzby už teraz, je to obrovský dar pre ne aj pre vás. V tejto príručke nájdete informácie, s ktorými ste sa ešte na svojej ceste rodičovstvom nestretli – nepreskakujte ich. Pomôžu vám nastaviť si taký prístup a povedomie, ktoré vás nepoložia na lopatky, ale udržia vás na nohách, keď sa na vás začnú valiť ťažké veci.

RODIČIA ŠKOLÁKOV: Ak ste sa pustili do tejto knihy a vaše deti sú už trochu odrastené, napríklad končia základnú školu alebo sú tínedžeri, *som na vás veľmi hrdá!* Možno budete naďalej pracovať na tom, aby ste si udržali bezpečné puto, alebo sa to teraz naučíte po prvýkrát. Tak či onak, naše deti potrebujú, aby sme pre ne boli osobami s bezpečnou vzťahovou väzbou v každom období života.

RODIČIA DOSPELÁKOV: *Ste diamant v surovom stave!!!* Keď sa rozhodnete prečítať si túto knihu, aj keď vaše deti už vyleteli z hniezda,

znamená to, že ste človek s veľkým srdcom a integritou. Možno ju čítate, aby ste pochopili pohľad svojho dieťaťa na jeho detstvo, alebo sa chcete dozvedieť, čo ste mohli urobiť inak. Možno pomáhate s výchovou svojich vnúchat a chcete im dať to, čo ste nevedeli dať svojim deťom. Výborne, pre svoju rodinu ste príkladom, že nikdy nie je neskoro rásť a zmeniť sa, a to nie je málo.

RODIČIA NEUROATYPICKÝCH DETÍ: Ak máte dieťa s autizmom, ADHD, vysokou citlivosťou, kognitívnou poruchou alebo Downovým syndrómom, jednoducho máte neuroatypické dieťa (často označované aj ako „neurodiverzné“, prípadne „neurodivergentné“), treba si uvedomiť, že jeho mozog a vývinový proces sa nebude zhodovať so zvonovou krivkou typického vývinu dieťaťa. Pri čítaní týchto stránok si všimnete odporúčania a nápady, ktoré sa nebudú vzťahovať na vaše dieťa. Pustte ich z hlavy! Svoje dieťa poznáte lepšie ako ktokoľvek iný na planéte Zem a určite lepšie ako ja.

RODIČIA DETÍ, KTORÉ ČELIA ÚTLAKU IDENTITY: Ako heterosexuálna, cisrodová biela žena žijúca v Amerike, ktorá má finančné prostriedky na to, aby sa postarala o seba a svoju rodinu, musím priznať, že túto knihu som napísala svojimi očami. Hoci som sa pri písaní snažila brať do úvahy čo najviac rôznych rodičov, vyskytnú sa medzery a témy, ktoré vám budú chýbať. Uznávam, že existujú zásadné dynamiky, ktorými sa vo svete pohybujete a ktoré moje deti ani ja neprežívame. Vaša realita si zaslúži priestor.

Dúfam, že sa čo najviac z vás ponorí do vedy o vzťahových väzbách a že do dialógu pridáte svoj jedinečný hlas a názory, aby sme presne zachytili odtenky spôsobov, akými chápeme, že ľudskosť je ústrednou a všadeprítomnou témou.

RODIČIA DETÍ, KTORÉ SI PREŠLI TRAUMOU S VELKÝM T: Ak ste vy a vaše deti zažili traumy, ako je domáce násilie, vojna, odlúčenie od biologickej rodiny, pestúnska starostlivosť, adopcia, chudoba, prípadne traumatická strata, napríklad smrť rodiča alebo dieťaťa, nesnažíte sa len poskytnúť svojim deťom bezpečnú vzťahovú väzbu, ale snažíte sa tiež pomôcť im (a sebe) uzdraviť sa zo skutočne znepokojujúcich životných skúseností. Ste rodičom terapeutom. Vaše deti budú mať problémy, aké nebudú mať deti, ktoré podobnej traume nečelili. To je v poriadku. Nezlyhávate, zvládajte toho *oveľa* viac, ako by rodina mala. Buďte k sebe a svojim deťom čo najláskavejší a najsúcitnejší. Uzdravenie príde, keď sa budete naďalej spájať, chápať a podporovať. Môže to však chvíľu trvať. Uzdravenie veľkej traumy si vyžaduje veľa času a trpezlivosti.

ZÁSADY PRE BEZPEČNÉ ČÍTANIE

Táto kniha sa nedá čítať nesprávne. Čítajte ju schúlení v posteli alebo spotení na stacionárnom bicykli. Čítajte ju po malých kúskoch alebo ju prečítajte celú naraz. *Avšak* bez ohľadu na to, kde ju budete čítať alebo akým tempom, chcem vám navrhnúť zopár zásad emocionálnej bezpečnosti pri čítaní, ktoré vám pomôžu ochrániť svoje srdce a vzťahy.

Tieto stránky a slová sa nikdy nesmú používať ako zbrane. Proti nikomu a *už vôbec nie proti sebe samému*. V tejto knihe dozaista narazíte na informácie, ktoré poukazujú na neisté vzorce, ktoré ste zažili v detstve alebo ste ich nevedomky rozvíjali so svojimi deťmi. Vyvolá to bolestivé pocity. Nech sa už objavia akékoľvek pocity – hnev, hanba, smútok, strach, atď. –, chcem, aby ste ich využili ako príležitosť na precvičenie prijatia útechy a podpory od ľudí, ktorí vás majú radi, a nie ako príležitosť na potrestanie či obviňovanie se-

ba alebo niekoho iného. Rodičia robia to najlepšie, čo môžu, s tým, čo majú. Nie každý má prístup k bezpečným vzťahovým väzbám alebo k informáciám o uzdravení rovnakým spôsobom, prípadne v rovnakom bode svojej cesty rodičovstvom.

Tieto stránky pozývajú k činu. Najplnohodnotnejší dar, aký svojim deťom môžeme dať, je *naš vlastný rast*. Keď sa v tejto knihe dozviete niečo, čo je pre vás výzvou, aby ste sa zlepšili, prosím vás, popracujte na tom! Privedte tieto stránky k životu a rozhýbte tieto slová vo svojom živote. Aj keby boli vaše prvé pokusy o zmenu neohrabané či nepríjemné, sú to významné pokusy o uzdravenie neistej vzťahovej väzby a to je krásne bez ohľadu na to, aké je to spočiatku nepríjemné.

Tieto stránky pozývajú k spolupráci s druhými. Ak uzdravujete svoje generačné záležitosti bez akejkoľvek pomoci, bude to oveľa bolestivejšie a náročnejšie. Nemáme smútiť, spracovávať emócie a starať sa o svoje deti v izolácii. Potrebujeme druhých, aby nám pomohli pomôcť im. Nájdite si terapeuta (alebo priateľa na prenájom, ako moja mama roztomilo nazýva svojho terapeuta), prípadne okruh priateľov, ktorí budú rovnako oddaní vášmu štýlu výchovy ako vy, a založte si podpornú/čitateľskú skupinu, ktorá si bude text čítať spoločne.

JEDEN

Najdôležitejšia lekcia

Pred niekoľkými dňami som večer ležala v posteli so svojimi dcérkami dvojčikami a snažila som sa ich uspať, keď jedna z nich vykukla: „Mami, ako postaví stavbári náš dom?“ Tá otázka ma pobavila a zároveň nahnevala. Pobavila, lebo byť v prítomnosti zvedavého dieťaťa je ozajstný dar, a nahnevala, lebo načasovanie na podrobnú debatu o stavebných procesoch nebolo pre mňa ideálne.

Ak mi však za tie roky cudzí ľudia v potravinách opakovane hovorili jednu vec, tak toto: „Vážte si tie krásne chvíle, keď sú vaše deti malé, pretože príliš rýchlo pominú.“ Tak som sa vynasnažila uspokojiť jej zvedavosť základným výkladom: „Najskôr stavbári vylejú základy, aby sa uistili, že dom bude stabilný. Potom spravia rám domu, aby ho mohli postaviť. Následne vybudujú steny, strechu a podlahu. No a napokon pridajú všetky ostatné veci, ktoré dom potrebuje.“

Keď som zodpovedala jej otázku, uvedomila som si, že je to naozaj dokonalá metafora toho, čo nás o rodičovstve naučila veda o vzťahových väzbách. Ak sú naše deti domami, potom sú naše vzťahové väzby s nimi ich základmi. Čím sú základy bezpečnejšie, tým je dom pevnejší a zvyšok stavby jednoduchší.

SO MNOU SI V BEZPEČÍ

Zo všetkých lekcií, ktoré dávame svojim deťom (a je ich približne 78 miliárd), je jedna dôležitejšia a významnejšia ako všetky ostatné dohromady. Ide o lekciiu, ktorú dávame svojim deťom o kvalite ich vzťahovej väzby k nám. Dúfame, že táto lekcia bude konkrétne a dôrazne znieť: „So mnou si v bezpečí.“

Odo dňa, keď sa nám deti dostanú do náručia, sa učia, či sa na nás môžu spoľahnúť a či im budeme oporou.

Všímame si ich fyzickú alebo emocionálnu bolesť a reagujeme na ňu? Rozžiarime sa, keď vstúpia do miestnosti? Oslavujeme ich vo chvíľach hrdosti a úspechu? Uistujeme ich vo chvíľach nerozvážnosti a hanby? Pristupujeme k ich ťažkým rozhodnutiam so súcitom, pochopením a účinnými radami?

Keď je dieťa citlivé a sklúčené, cíti sa vo vašom náručí hlavne vyrovnané, pokojne a bezpečne? (Zlaté pravidlo vzťahu s bezpečnou vzťahovou väzbou.) Alebo zanechávajú naše vzorce neistej vzťahovej väzby v našich deťoch pocit neschopnosti, preťaženia a strachu v ich najzraniteľnejších emocionálnych stavoch?

Keďže sme vzťahové bytosti, schopnosť nášho opatrovateľa *spojiť sa s nami a pomôcť nám regulovať naše emocionálne stavy* je skutočne základom nášho rozvoja. Práve o tom je teória vzťahovej väzby. Keď dokážeme pestovať pozitívne vzťahy so svojimi deťmi, dokážu ony optimálne rozvíjať silný zmysel pre seba, vzťahy s ostatnými a odolnosť voči nepriaznivým životným situáciám. Doktor Alan Sroufe z Minnesotskej univerzity, ktorý sa zaoberá výskumom vzťahovej väzby, to vyjadruje takto: „Flexibilný, hladko regulovaný systém medzi opatrovateľom a dieťaťom je základom pre sebavedomé, dobre regulované a odolné dieťa.“

Každú ďalšiu lekciiu sa naše deti naučia *v kontexte lekciiu o vzťahovej väzbe*. Ľudské bytosti sa učia o vzťahoch skôr, než sa naučia

čokoľvek iné. Práve naša vzťahová väzba s rodičmi najvýraznejšie ovplyvňuje našu schopnosť učiť sa iné veci.

Deti, ktoré majú výhodu bezpečnej vzťahovej väzby, majú v živote oveľa stabilnejšiu a bezpečnejšiu dráhu. Aj keď sa dá neskôr zmeniť neistý vzorec na istý („chvalabožku“, ako hovorí moja trojročná), vyžaduje si to úsilie uzdraviť sa, čo stojí čas, energiu a často aj financie. Preto dúfam, že sa naozaj posnažíme čo najskôr uzdraviť svoje výchovné vzorce, vďaka čomu poskytneme svojim deťom bezpečné skúsenosti s nami, aby sa sami museli podstatne menej uzdravovať.

Brada a základy

Keď boli moje deti malé, všetky mali vyhranený názor na fúzy a bradu. Môj najstarší ich považoval za očarujúce. V skutočnosti dával prednosť ľuďom s urážlivo veľkým porastom na tvári. Brada bola preňho neuveriteľne zábavná. Ťahal za ňu a chichotal sa, akoby si ju nositeľ nasadil len preto, aby ho pobavil. Ak ste mali fúzy, mohli ste môjho chlapčeka pestovať bez ohľadu na to, ako dlho ste ho poznali.

Zato moje dvojčky sú úplne nedôverčivé voči všetkým dvojníkom Toma Sellecka. Boli presvedčené, že ochlpenie na tvári je zaručene znakom nekalých úmyslov.

Vždy keď sa zarastený človek čo i len pozrel ich smerom, rozbehli sa mi do náručia.

Ochlpenie na tvári ich desilo a ich inštinkt vzťahovej väzby ich poslal ku mne, aby som im poskytla oporu. Pár minút sa mi chúlili na hrudi, využili odolnosť môjho nervového systému a upokojili sa, lebo vedeli, že v mojom náručí sú v bezpečí.

Táto fóbia z fúzov bola obzvlášť ťažká pre môjho brata, pretože keď boli dievčatá malé, mal pôsobivo zarastenú tvár. Na rodinných stretnutiach sme mali čo robiť. Oscilovali sme medzi pohľadom na hrôzostrašného bradatého strýka a útekem do môjho náručia, kým

si ich môj brat, obyčajne o niekoľko hodín neskôr, nezískal na svoju stranu pojašenými opičkami a nepresvedčil ich, že je zábavný strýko a nie únosca z jaskyne.

Tento tanec mojich dievčat medzi fúzmi a mojimi rukami je tancom bezpečnej vzťahovej väzby: pohyb medzi bezpečím náručia opatrovateľa a novým, vzrušujúcim a niekedy aj strašidelným svetom mimo tohto náručia, ktorý majú spočiatku všetci prekonať.

Ochlpenie tváre aktivovalo systém vzťahovej väzby mojich dcér tým, že signalizovalo nebezpečenstvo („Tento človek je zamaskovaný, takže má niečo za lubom!“), potom aktivovalo rozrušenie v ich nervovom systéme („Utekaaaaaaj!!!“) a napokon ich poslalo do môjho náručia („Nájdi bezpečné útočisko!“).

Keď už boli v mojom náručí, absorbovali moje upokojujúce a prepojené reakcie na ne („Mamina nevyzerá vystrašene.“). Následne presmerovali svoju pozornosť z vlastného rozrušenia („Brady sú strašidelné!“) na zvedavosť („Ten bradatý chlapík vyzerá celkom smiešne.“).

Hoci som, samozrejme, chcela, aby sa moje deti napokon naučili, že ochlpenie tváre sa automaticky nerovná nebezpečenstvu, vedela som, že sa učili podstatnejšiu lekciu: že som *zdrojom bezpečia a emocionálnej podpory pre ich citlivé a úzkostné potreby*. Inými slovami, vedela som ich účinne ochrániť a upokojiť, keď ich nervový systém zaplavil strach. Vedela som tiež pochopiť, čo sa deje v ich tele a čo im pomôže regulovať ho. Vedela som, že ich vnútorný svet je skutočný a môžu očakávať, že budem voči nim vždy pokojná a súcitná.

Že môžu mať so mnou bezpečnú vzťahovú väzbu.

ČO PRESNE JE VZŤAHOVÁ VÄZBA?

Naháňali ste sa niekedy v detstve? Bola to jedna z mojich obľúbených hier. Pamätáte si domček? Pamätáte si *vzrušenie, keď ste z neho*

odišli, a úľavu, keď ste sa doň vrátili? V oveľa väčšej a komplexnejšej miere sme domčekom svojich detí. Vo výskume vzťahovej väzby hovoríme o domčeku dvoma odlišnými spôsobmi. Po prvé ako o bezpečnom útočisku, fyzickom a emocionálnom prístreší, kde deti nájdu bezpečie a pokoj. Po druhé ako o bezpečnej základni, spoľahlivej záložnej opore, ktorá deťom dodáva sebadôveru potrebnú na to, aby sa mohli vydať do sveta mimo nášho náručia.

Keby sa na detskom ihrisku objavil šablozubý tiger, je oveľa menej pravdepodobné, že by si dal na obed dieťa, ak je nablízku dospelý, ktorý mu pomôže utiecť alebo bojovať. Ešte lepšie je, ak im chrbát kryje celá rodina, prípadne dedina.

Vzťahy sú kľúčom k prežitiu človeka.

Hoci nie je veľmi pravdepodobné, že by sme dnes za domom stretli tigra, táto adaptácia vzťahovej väzby sa vzťahuje aj na hrozby v modernom živote. Údaje napríklad dokazujú, že ak máme podporujúcu skupinu ľudí, na ktorú sa môžeme obrátiť, je oveľa pravdepodobnejšie, že úspešne prekonáme depresiu či traumy, zjednotíme sa proti utláčateľskému systému alebo sa pozbierame po rozchode.

Blízke, podporujúce vzťahy sú mimoriadne užitočné v každej ťažkej životnej situácii, ktorej čelíme.

Vedci zaoberajúci sa vzťahovou väzbou uvažujú o tom, že práve náš systém vzťahovej väzby nám umožňuje vyvinutie takého komplexného a veľkého mozgu. V porovnaní so zvieratami sa ľudia rodia mimoriadne bezmocní a závislí. Napríklad slony a žirafy začínú chodiť v priebehu niekoľkých minút po narodení. Predpokladá sa, že náš pud vzťahovej väzby a s ním súvisiaci proces vývinu vzťahov dáva nášmu mozgu viac času na rast, čo môže byť dôvodom, prečo sa u ľudí vyvinula oveľa zložitejšia reč a schopnosť spracovávať informácie ako u iných cicavcov.

Hoci tento pud vzťahovej väzby spočiatku funguje tak, aby nás v ranom veku chránil, nezanikne, keď sme dosť starí na to, aby sme

sa „o seba postarali sami“. Zdravý ľudský vývin zahŕňa blízke vzťahy počas celého života, a preto prebieha vzťahová väzba oboma smermi: od dieťaťa k rodičovi a od rodiča k dieťaťu. V dospelosti sa potom transformuje do nespočetného množstva ďalších dôležitých blízkych vzťahov, napríklad medzi priateľmi alebo partnermi.

Ako rodičom nám náš systém vzťahovej väzby prináša radosť a potešenie z detí napriek tomu, že nám odopierajú spánok, vracajú na nás, vysávajú naše životné úspory a rozlievajú nápoje po našich obľúbených kobercoch. Znášame šikanovanie neustálych potrieb svojich detí, pretože sme s nimi hlboko spojení a sme naprogramovaní tak, aby sme im boli nablízku a chránili ich pred zranením, pokým sa vyvíja ich schopnosť postarať sa o seba. Naše deti sa zasa týmto hlboko zmysluplným a odhodlaným spojením s nami starajú o naše srdce a telo.

Výskum vzťahovej väzby odhalil fascinujúci paradox o ľudskom vývine, ktorý spočíva v tom, že keď máme v ranom detstve bezpečnú vzťahovú väzbu so svojimi opatrovateľmi, v skutočnosti to zvyšuje naše samostatné objavovanie v neskoršom veku. Čím bezpečnejšiu výchovu a koreguláciu dieťa dostane, tým má viac sebavedomia a dôvery v nás aj v seba samého, čo mu umožňuje sústrediť sa na učenie a poznávanie.

Aký vzorec vzťahovej väzby sme mali, keď sme vyrastali?

Ak patríte medzi približne 50 percent ľudí, ktorí mali v detstve s rodičmi bezpečnú vzťahovú väzbu (ja *nie*), proces výchovy vašich detí rovnakým spôsobom bude pre vás pravdepodobne pohodlný, ba dokonca intuitívny. Spomedzi mojich kamarátok z vysokej školy len jedna z nás piatich vyrastala v rodine, kde mala bezpečnú vzťahovú väzbu so svojimi opatrovateľmi. Našťastie mala ako prvá z nás deti, takže sme si všetky mohli robiť poznámky, ako inštinktívne

poskytovala svojim deťom empatiu a rady bez toho, aby prešla do reaktivity alebo odlúčenia, ktoré sme z detstva poznali my ostatné.

Bohužiaľ zvyšných 50 percent z nás vstupuje do rodičovstva bez výhody vlastnej skúsenosti s bezpečnou väzbou. V úlohe rodiča sa cítime asi takto: „Čo tu mám, dokelu, robiť?“

Možno sme mali rodičov, ktorým boli emócie nepríjemné a buď sa pocitom vyhýbali („Si v poriadku, nedramatizuj.“), alebo úzkostlivo reagovali na naše pocity panovačným, prípadne dotieravým spôsobom („Panebože, máme ísť do nemocnice?“). Tým sme si vytvorili neistý – vyhýbavý vzorec správania. Museli sme sa naučiť ignorovať svoje pocity a vnútorne sa s nimi stotožniť, pretože *nikto v našom okolí nebol schopný presne prečítať naše emócie alebo nás účinne upokojiť.*

Alebo sme možno mali rodičov, ktorí boli nepredvídateľní, pokiaľ išlo o ich vrúcnosť a ústretovosť voči nám. Niekedy nám boli k dispozícii, ale nie natoľko, aby sme sa domnievali, že sa na ich starostlivosť môžeme stopercentne spoľahnúť. Potom sme si vytvorili neistý – úzkostný vzorec správania. Naučili sme sa úzkostlivo skúmať druhých, aby sme našli náznaky odlúčenia, čo nám *sťažuje dôveru a prijatie uistenia alebo upokojujúcich reakcií.*

No a napokon niektorí z nás vyrastali s opatrovateľmi, ktorí nám naháňali strach. Inými slovami, vzťah medzi rodičom a dieťaťom bol zneužívajúci fyzicky, emocionálne alebo sexuálne. Ide o veľmi mäťúcu skúsenosť so vzťahovou väzbou. V tejto realite si dieťa *stále* musí kryť chrbát, nikdy si nie je isté, komu môže dôverovať alebo kde si môže v bezpečí odpočinúť. *Nemá žiadny bezpečný domček, kde by si mohlo vydýchnuť.* Osoba nášho rodiča (rodičov) bola zdrojom úzkosti či nebezpečenstva, nie bezpečia a upokojenia. Tým sme si vytvorili dezorganizovaný vzorec správania.

Vedieť, aký vzorec (vzorcie) vzťahovej väzby sme mali so svojimi opatrovateľmi, keď sme vyrastali, je obrovským krokom v pro-

cese pestovania bezpečnej vzťahovej väzby so svojimi deťmi v súčasnosti. Prečo? Pretože keď identifikujeme rané vzorce, ktoré sme si vytvorili so svojimi opatrovateľmi v detstve, môžeme začať pracovať na tom, aby sme ich zmenili na bezpečnejšie spôsoby väzby k svojim deťom.

RODIČOVSKÁ PERSPEKTÍVA

Rozoznanie vzorcov je prvým krokom k uzdraveniu

Pomocou týchto definícií vzorcov vzťahovej väzby som dokázala identifikovať rôzne typy vzťahovej väzby, ktoré som si vytvorila ku všetkým svojim opatrovateľom – rodičom, starým rodičom, tetám. Tieto definície boli pre mňa ako čerstvého rodiča s generačnou traumou obzvlášť dôležité. Bolo nesmierne užitočné, že som dostala potrebné nástroje, aby som mohla prelomiť cykly, ktoré sa môžu prenášať z rodiča na dieťa. Teraz som lepšie pripravená vychovávať svoje dieťa štýlom s bezpečnou vzťahovou väzbou a zároveň lepšie chápem svoj vzťah s rodičmi.

ANGELA CALDWELLOVÁ, pôvodná obyvateľka Ameriky, biologička, čerstvá matka jedného dieťaťa

Ako vaše zážitky so vzťahovou väzbou ovplyvnili vašu reakciu na prežívanie emócií

Teraz prejdime od toho, ako naši rodičia reagovali na naše emocionálne stavy, k vzorcom, ktoré sme si v dôsledku toho vytvorili. Čo sme robili, aby sme sa vyrovnali s reakciami rodičov, keď sme boli smutní, vystrašení, zahanbení alebo preťažení?

BEZPEČNÝ TYP: Ak sme mali neustále srdečných, citlivých a pokojných rodičov, vytvorili sme si k nim vzťah s bezpečnou vzťahovou

väzbou. Keď sme boli rozrušení, vystrašení alebo v stave úzkosti, naučili sme sa *načiahnuť a prijať*.

VYHÝBAVÝ TYP: Ak sme mali neustále chladných, odmietavých alebo citovo úzkostlivých rodičov, vytvorili sme si k nim vzťah s vyhýbavou vzťahovou väzbou. Keď sme boli rozrušení, vystrašení alebo v stave úzkosti, naučili sme sa *vyhýbať a odvracať pozornosť*.

ÚZKOSTNÝ TYP: Ak sme mali nestálych opatrovateľov, ktorí boli niekedy srdeční a citliví, ale zároveň boli dosť často úzkostliví alebo chladní/odmietaví, vytvorili sme si k nim vzťah s úzkostnou vzťahovou väzbou. Keď sme boli rozrušení, vystrašení alebo v stave úzkosti, naučili sme sa *načiahnuť a odmietnuť*.

DEZORGANIZOVANÝ TYP: Ak sme mali opatrovateľov, ktorí boli voči nám veľmi labilní a desiví, vytvorili sme si k nim vzťah s dezorganizovanou vzťahovou väzbou. Keď sme boli rozrušení, vystrašení alebo v stave úzkosti, naučili sme sa *vypnúť alebo vybuchnúť*.

Dobrou správou je, že bez ohľadu na to, s akým typom vzťahovej väzby sme vyrastali – či už s bezpečným, vyhýbavým, úzkostným, alebo dezorganizovaným –, existujú spoľahlivé údaje o tom, že sa môžeme naučiť, ako byť bezpečným útočiskom a bezpečnou základňou pre svoje deti. Tým sa dostaneme do kategórie, ktorú vedci nazývajú „získaná bezpečná vzťahová väzba“, kde sa naučíme, ako sa dopracovať k vzorcom s bezpečnou väzbou.

To ma privádza k téme nášho prvého *Infu pre kockáčov* (strana 32). Ide o štúdiu, ktorá skutočne zmenila spôsob, akým vývinoví psychológovia a psychoterapeuti chápu ľudský vývin. Na hodnotenie tohto výskumného protokolu som bola vyškolená na Minnesotskej univerzite u emeritného profesora Alana Sroufa. Bola to ne-

uveriteľná skúsenosť, ktorá mi zmenila pohľad na deti, rodičovstvo a vzťahové väzby.

Hoci naše vzorce vzťahovej väzby z detstva nie sú diagnózou alebo črtami vytesanými do kameňa, väčšina ľudí pokračuje vo svojich vzorcoch vzťahovej väzby z detstva až do obdobia dospelosti a dospelosti, pričom tieto vzorce potom prenáša aj na ďalšie generácie.

Pokiaľ.

Pokiaľ sa v rodine nenájde niekto, kto je pripravený uzdraviť sa a zmeniť tento vzorec. To je dôvodom číslo jeden, prečo ma tento výskum tak nadchol.

Vzorce vzťahovej väzby sa dajú zmeniť.

Môžeme prejsť od neistého vzorca vzťahovej väzby k bezpečnému. Môžeme zmeniť seba a svoje vzťahy s deťmi, aby sme rozvíjali trajektóriu spojenia a bezpečia.

To je super, však?

Nezáleží na tom, či máte z detstva bezpečnú, vyhýbavú, úzkostnú alebo dezorganizovanú skúsenosť, môžete rásť a stať sa bezpečným rodičom, ktorý vychová niekoľko hopsajúcich bezpečných bábätiok, bezpečných batoliat a dokonca aj bezpečných tínedžerov. Môže to nastať v polovici detstva alebo v polovici dospelosti. Môže to nastať, keď sú deti ešte stále v našom tele alebo keď majú štrnásť či tridsaťdeväť rokov. Nikdy nie je neskoro naučiť sa vzorce s bezpečnou vzťahovou väzbou a dať svojim deťom neuveriteľný dar – rodičov s bezpečnou vzťahovou väzbou.

PÁR SLOV O TEMPERAMENTE

„Temperament“ je múdre slovo, ktoré opisuje vrodené vlastnosti dieťaťa alebo jeho povahu. Ide o zakorenený charakter a genetické či biologické predispozície, ktoré máme všetci. Cesta vývinu dieťa-

ta je zložitým tancom medzi jeho temperamentom (ktorý je vrodený) a reakciou okolia naň (ako sa k nemu správa).

Vzťahová väzba nemá vplyv na temperament. Keď bezpečne milujeme svoje deti, nemeníme ich osobnosť ani povahu. Avšak temperament *môže* ovplyvniť vzťahovú väzbu. Hlavne keď je náš temperament v rozpore s temperamentom nášho dieťaťa. Niekedy nám tieto skutočnosti sťažujú snahu zostať celkovo pokojní, naladení a citlivo starostliví.

Na svojej vývinovej ceste sa všetci v živote stretávame s rizikovými aj ochrannými faktormi. Niektoré z týchto faktorov sú vonkajšie, ako napríklad naše komunity a dostupné zdroje, a iné zas, naopak, vychádzajú z nášho vnútra, ako napríklad naše neurologické fungovanie alebo genetická náchylnosť na organické duševné poruchy.

Naším cieľom je ponúknuť svojim deťom bezpečnú vzťahovú väzbu, aby aj napriek problémom v živote mali výhodu srdečného, pozorného, starostlivého a zásadového opatrovateľa.

Deti môžu mať temperament, ktorý ich vedie k tomu, aby mali prirodzene silnú vôľu alebo vysokú citlivosť, aby boli introverti alebo extroverti, aby mali alebo nemali zmyslové vnímanie. Mohla by som spraviť kilometer dlhý zoznam, pretože ľudia sú neuveriteľne rôznorodí, pokiaľ ide o temperament. Hoci každý jedinečný temperament bude od nás vyžadovať rôznu úroveň emocionálnej a praktickej práce, nič to nemení na skutočnosti, že každé dieťa potrebuje skúsenosť s bezpečnou väzbou, aby mohlo svojím spôsobom prosperovať. Nezabúdajte, že nerozhodujeme o tom, kým sú naše deti alebo aké majú schopnosti. Avšak tým, ako na ne reagujeme a ako pracujeme na tom, aby sme ich prijali také, aké sú, máme vplyv na to, ako sa cítia.

INFO PRE KOCKÁČOV: Neznáma situácia

Priekopníci ako John Bowlby a Mary Ainsworthová, ako aj súčasníci, ako napríklad Alan Sroufe, Mary Mainová a ďalší, vedeli, že existuje rozmanité spektrum spôsobov, ako rodičia nadväzujú vzťahy so svojimi deťmi. Tvrdili, že kvalita vzťahu medzi dieťaťom a opatrovateľom má obrovský vplyv na spôsob, akým ľudia neskôr rastú, učia sa a budujú ďalšie vzťahy.

Vývinová psychologička Mary Ainsworthová vytvorila na vedecké overenie týchto teórií výskumnú metódu, ktorú nazvala Neznáma situácia.

Cieľom bolo otestovať kvalitu vzťahovej väzby medzi matkami a deťmi tak, že sa dvanásť- až osemnásťmesačné deti ocitli v „neznámej“ (mierne stresujúcej) situácii, aby vedci mohli následne pozorovať reakcie dieťaťa na situáciu a reakcie jeho vzťahovej väzby k svojmu opatrovateľovi, keď je v núdzi.

Inými slovami, Ainsworthová a jej súčasníci chceli vedieť: „Čo, vieť toto dieťa o schopnosti svojho opatrovateľa podporiť a upokojiť ho?“

Treba spomenúť dôležitý detail. Keď sa v roku 1965 uskutočnil prvý výskum, stále sa všeobecne predpokladalo, že primárnym opatrovateľom so vzťahovou väzbou je vždy matka. Predstava, že by muž mohol byť opatrujúcou osobou, ešte nebola spoločensky prijateľná. Na prvých videách sú výlučne matky a deti. Našťastie sa tento výskum neskôr zopakoval s otcami, starými rodičmi a adoptívnymi rodičmi a výsledky boli ucelené.

Hoci v úlohe primárneho opatrovateľa a osoby so vzťahovou väzbou stále prevažujú ženy, v súčasnosti má túto úlohu oveľa viac mužov alebo rodovo neurčených rodičov. Osobou so vzťahovou väzbou môže byť každý, kto sa významne podieľa na opatrovaní dieťaťa. Pohlavné chromozómy neurčujú, či je človek starostlivý. Ľudia aké-

hokoľvek pohlavia môžu byť pre svoje deti osobou s neuveriteľnou vzťahovou väzbou. Deti majú zvyčajne viac ako jednu osobu so vzťahovou väzbou, a to aj napriek tomu, že v mladšom veku majú tendenciu uprednostňovať jednu pred ostatnými.

Taktiež je dôležité zaoberať sa otázkami rasy a kultúry. Pôvodný výskum sa uskutočnil v Baltimore v štáte Maryland na skupine bielych rodín zo strednej vrstvy. Nie je to veľká vzorka a ani nereprezentuje ľudské skúsenosti. Protokol Neznámej situácie je, našťastie, jednou z najviac replikovaných štúdií v psychológii. Do roku 2021 sa opakovane vykonával v rôznych komunitách po celom svete: od Číny cez Nemecko až po Filipíny a Konžskú republiku.

Celosvetová replikácia tejto štúdie je nesmierne dôležitá, pretože potvrdila zistenie, že tieto štyri vzorce vzťahovej väzby existujú naprieč kultúrami.

Ako štúdia funguje?

Neznáma situácia je rozdelená do šiestich „epizód“, ktoré prebiehajú nasledovne:

1. Primárny opatrovateľ a dieťa (dvanásť- až osemnásťmesačné) sú tri minúty v miestnosti s hračkami a pozorujú sa pri hre.
2. Do miestnosti vstúpi cudzia osoba (čo zvyšuje stresový systém dieťaťa) a tri minúty sa pokojne rozpráva s opatrovateľom.
3. Opatrovateľ nechá dieťa v miestnosti osamote s cudzou osobou, aby zintenzívil jeho reakciu na stres. Odlúčenie nikdy netrvá dlhšie ako tri minúty a skrúti sa, ak je dieťa vážne dysregulované.
4. Po troch alebo menej ako troch úzkostných minútach sa opatrovateľ vráti do miestnosti a opäť sa stretne so svojím dieťaťom. Cudzia osoba opustí miestnosť a dá opatrovateľovi a dieťaťu čas, aby boli spolu sami.

5. Opatrovateľ necháva dieťa v miestnosti úplne samo, aby sa ešte viac aktivovala reakcia dieťaťa na stres.
6. Opatrovateľ sa vráti do miestnosti a opäť sú spolu.

To, čo sa deje na konci pri opätovnom stretnutí, nám poskytuje obrovské množstvo údajov o tom, ako sa dieťa vyrovnáva so stresom a ako prežíva svoju konkrétnu vzťahovú väzbu s opatrovateľom.

Existuje presný súbor vzorových spôsobov (jeden bezpečný, tri neisté), ktorými deti reagujú na opätovné stretnutie so svojimi opatrovateľmi. Je to užitočné, pretože sa dozvieme, že už aj dvanásť- až osemnásťmesačné deti vedia, či ich opatrovatelia zvládnu ich nežné, sklúčené pocity.

BEZPEČNÉ DETI: Tieto deti robia dve veľmi dôležité veci, keď sa ich opatrovateľ vráti po epizóde odlúčenia.

1. Aktívne iniciujú a vyhľadávajú blízkosť opatrovateľa. Niektoré hľadajú ubezpečujúci očný kontakt, iné sa rozbehnú k svojim opatrovateľom a lezú na nich.

2. Po vyhľadaní spojenia sa potom rýchlo utíšia a do troch minút od opätovného stretnutia sa upokojia.

Deti s bezpečnou vzťahovou väzbou majú srdečných, utešujúcich a predvídateľných opatrovateľov, ktorí im pomáhajú s reguláciou, keď potrebujú podporu. Tieto deti veľmi plačú, keď ich opatrovatelia odídu z miestnosti. Nechcú zostať na cudzom mieste s cudzou osobou alebo samy. Keď sa však ich opatrovateľ vráti, rozbehnú sa k nemu a po opätovnom spojení pocítia úľavu.

Toto chcem pre nás všetkých a pre naše deti: vzťah, ktorý je natoľko bezpečný, že naše deti pocítia nutkanie rozbehnúť sa k nám, keď to potrebujú, a my ich v procese spojenia upokojíme.

NEISTÉ – VYHÝBAVÉ DETI: V západnej kultúre sa tieto deti často mylne považujú za bezpečné, pretože plačú najmenej zo všetkých detí

v štúdií. Bohužiaľ, nie je to tak. Pri tomto type vzťahovej väzby pozorujeme takéto správanie:

1. Dieťa s vyhýbavou vzťahovou väzbou navonok neprejaví takmer žiadnu reakciu, keď ho opatrovateľ nechá s cudzou osobou.

2. Keď sa opatrovateľ vráti, sústredí sa skôr na hračky ako na opätovné stretnutie. Títo malí lapajú sa naučili skrývať svoje znepokojenie, ako aj vyrovnávať sa úplne sami s citlivými pocitmi. Už v dvanástich mesiacoch. Ach jaj! Nejde o zdravú samostatnosť, ale o neisté vyhýbanie sa.

Hoci tieto neisté – vyhýbavé deti navonok neprejavujú svoje znepokojenie, následná štúdia zistila, že ich sliny vykazujú vyššie stresové reakcie ako u bezpečných detí. Stres z odlúčenia prežívajú vo svojom tele ešte viac ako bezpečné deti plačúce navonok, ale naučili sa, že je zbytočné plakať alebo načahovať sa, takže sa skrátka rozptýlia.

NEISTÉ – ÚZKOSTNÉ DETI: Pri odlúčení sa tieto deti podobajú na bezpečné deti, pretože otvorene plačú a nechcú, aby ich opatrovateľ odišiel. Pri opätovnom stretnutí s opatrovateľom začnú vyhľadávať jeho blízkosť, ale potom si to buď rozmyslia v priebehu procesu vyhľadávania, alebo sa začnú správať „protestne“, t. j. strkajú do rodiča, fackujú ho, prípadne odmietnu ponúkanú hračku. Po návrate svojho opatrovateľa sa v krátkom čase neutišia a neupokoja. Sú na svojho opatrovateľa nahnevané, že odišiel, a neveria, že sa bude dôsledne venovať ich potrebám.

NEISTÉ – DEZORGANIZOVANÉ DETI: Tieto deti ich opatrovateľia zanedbávali alebo zneužívali, a preto tieto osoby so vzťahovou väzbou nevyužijú na zvládnutie svojich citlivých potrieb. Naše inštinkty vzťahovej väzby sa celé pomiešajú, keď je osoba, od ktorej sme primárne závislí, nejakým spôsobom desivá alebo úplne neschopná nás ochrániť.

Zo strachu z ublíženia osobou, ktorá ich má chrániť, sú inštinkty vzťahovej väzby u týchto detí rozdrobené. Je to nesmierne dezorientujúce a vedie to k reaktivite a odlúčeniu.

Videla som jedno obzvlášť znepokojujúce video z opätovného stretnutia matky a dieťaťa v rámci testu Neznámej situácie, ktoré sa mi hlboko vrylo do pamäti. Dievčatko zostalo samo v záverečnej epizóde odlúčenia v rámci štúdie Neznámej situácie, a keď sa matka vrátila do miestnosti, prísne dieťaťu prikázala, aby prišlo k nej. Dcéra začala vydávať živočíšne stonavé zvuky, keď jej matka povedala, aby „okamžite prišla k nej a prestala plakať“. Namiesto na matku sa dievčatko pozeralo na zem a jeho ruky smerovali presne opačným smerom (zaň), keď sa nesmelo približovalo k matke. Akoby ho jeho rozdielne biologické inštinkty (hľadať bezpečie a hľadať opatrovateľa) trhali na dve časti.

Toto úbohé malé dievčatko nemalo žiadny bezpečný domček. V jeho duševnej výbave bola hlboko zakorenená myšlienka, že na svete neexistuje žiadne bezpečné miesto. Jeho skúsenosť so vzťahovou väzbou bola plná hrôzy a zmätku.

Tieto rané skúsenosti so vzťahovou väzbou pripravili pôdu pre jeho schopnosť sebaregulácie a obraz o sebe v neskoršom živote.

Aj keď je každá skúsenosť s neistou vzťahovou väzbou bolestivá a vyžaduje si prácu na uzdravení, naozaj najťažšie je napraviť skúsenosť s dezorganizovanou vzťahovou väzbou. Dá sa to, ale je to nesmierne náročné.

BEZPEČNÁ VZŤAHOVÁ VÄZBA VYZERÁ RÔZNE V JEDNOTLIVÝCH OBDOBIACH VÝVINU

Chcem zdôrazniť dve veľmi dôležité veci: naše deti potrebujú mať s nami bezpečnú vzťahovú väzbu v každom období života a špecifiká potrieb ich vzťahovej väzby sa menia s tým, ako rastú a vyvíjajú sa. Dynamika vzťahovej väzby sa vo vzťahoch s našimi deťmi vyvíja a časom sa môže stať viac alebo menej bezpečnou. Preto chceme naďalej pracovať na sebe a na svojich vzťahoch s deťmi bez ohľadu na to, koľko majú (alebo máme!) rokov.

V lone

Moje nasledovné tvrdenie sa možno bude zdať samozrejmé, ale všetky bábätká rastú vnútri iného človeka a sú naňho doslova naviazané. V maternici je pupočná šnúra zdrojom prežitia, je spojivom, ktoré pomáha vyvíjajúcemu sa embryu zmeniť sa na plod a potom na bábätko. Ľudia nie sú iba z genetického materiálu, ktorý nás sformoval do blastocysty. Len čo sa napojíme, akumulujeme celistvosť svojich buniek a tela z maternice, v ktorej sa nachádzame.

Metafora vzťahovej väzby nie je len o energii medzi ľuďmi v zmysle vzťahu, je to aj biologická predispozícia toho, ako sa formujeme. Nevyliahneme sa z vajíčka mimo tela rodiča, ale rastieme v jeho útrobach, sme s ním v úplnom fyzickom spojení.

Dianie v maternici môže ovplyvniť vývin mozgu dieťaťa.

Ak ste práve tehotná, chcem vás povzbudiť, aby ste sa so svojím dieťaťom pravidelne rozprávali. Je dokázané, že bábätká nás počujú a rozoznávajú naše hlasy už v čase, keď sú veľké ako buchtičky na pekáči! Navyše je dobré precvičovať si prepojené vzťahy ešte skôr, než ich máme v náručí. Pomáha im to spoznať náš hlas a nám to pomáha pripraviť si srdce na neuveriteľné puto, ktoré si už pestujeme. Skôr ako dieťa opustí maternicu, vníma upokoju-

júci pocit našej prítomnosti, naladenie naň a oddanosť jeho blahu a starostlivosti.

Útle detstvo

Keď dieťa opustí maternicu a ocitne sa v náručí svojich opatrovateľov, možno už nemá fyzickú väzbu prostredníctvom pupočnej šnúry, ale stále potrebuje obrovskú telesnú blízkosť opatrovateľov.

V súčasnosti sa vo väčšine nemocníc táto potreba blízkosti rieši protokolom nazývaným „koža na kožu“, pri ktorom sa novorodenec hneď po vyjdení z lona položí na holú hrud' svojho opatrovateľa. Robí sa to, pretože existujú dôkazy, že bábätká, ktoré zažijú takúto blízkosť, majú lepšiu kardiorespiračnú stabilitu vrátane hladiny kyslíka, hladiny glukózy v krvi a regulovanej telesnej teploty. Vďaka upokojujúcej regulácii našej blízkosti sa bábätká môžu sústrediť na iné dôležité veci, akými sú jedenie, kakanie, cikanie a rast.

Tanec vzťahovej väzby je v istom zmysle najjednoduchší v útlom detstve (aj keď je asi fyzicky najvyčerpávajúcejší). Dojčatá sú nastavené tak, aby plakali, keď od nás niečo potrebujú, a my sme nastavení zareagovať na to. Plač je ich prostriedkom komunikácie a najlepším spôsobom, ako nám dať najavo svoje potreby.

Keď dojčatá plačú, rozbehneme veľký rodičovský vyšetrovací proces. Má dieťa špinavú plienku? Je hladné? Znervózňujú ho dupačky? Je veľmi unavené? Alebo potrebuje hračku? Prípadne cumlík?

Niekedy bábätká potrebujú len to, aby ste ich držali blízko pri sebe. Je to *v poriadku*. Hoci vieme, že sú v bezpečí a že sa im venujeme, *nevedia* to rozlíšiť. Platí to hlavne pre vysoko citlivé dojčatá. Vycítia, keď sme preč (aj keď sa len snažíme v pokoji vykačkať), lebo ešte nechápu zmysel vecí. Ich kognitívne zmysly sa ešte

Vážení čtenáři, právě jste dočetli ukázkou z knihy Bezpečné objatie.
Pokud se Vám ukázka líbila, na našem webu si můžete zakoupit celou knihu.