

## **Bezpečná vzťahová väzba** **ako cesta k duševnému zdraviu človeka**

Pre zdravý vývin človeka je potrebných mnoho vecí a jednou z nich je dobrý a stabilný vzťah aspoň s jednou osobou v detstve. Dieťa má po narodení tendenciu pripútať sa k vzťahovej osobe (mama, otec, babka...), ktorá svojím prístupom ovplyvňuje to, ako bude dieťa prežívať vzťahy s inými ľuďmi. Je dôležité, aby rodičia formovali svoje deti, dávali im pocit bezpečia, blízkosti a naučili ich dôverovať svetu. To v akej miere je dieťa pripútané k rodičovi môžeme najlepšie vidieť v situáciách, keď je dieťa samo, keď je choré alebo v cudzom prostredí.

Mnohí odborníci z rôznych odvetví, upozorňujú na dôležitosť vzťahovej väzby medzi rodičmi a dieťaťom, ktorá sa vytvára ešte pred narodením dieťaťa. Je dokázané, že ak boli rodičia k svojim rodičom bezpečne naviazaní, tak dokázali reagovať lepšie na signály svojho dieťaťa. Medzi tieto signály, ktorých cieľom je naplnenie potreby blízkosti, patrí napr. úsmev, plač... Tieto prejavy sa vyskytujú najmä v situáciách, kedy sa dieťa cíti neisto, je samé, choré alebo unavené. Vtedy najviac potrebuje ochranu, ktorú získa prostredníctvom matkinej blízkosti a starostlivosti. Mnoho vecí závisí od bezprostrednej reakcie matky a od toho či je pre svoje dieťa dostupná vtedy, keď ju potrebuje.

Všeobecne sa vzťahová väzba považuje za pojem označujúci stav a kvalitu citových väzieb (attachmentu) jedinca:

- je to správanie vyhl'adávajúce bezpečie a blízkosť,
- vytvára sa v prvých rokoch života,
- ide o výlučný vzťah medzi dieťaťom a osobou/osobami, ktoré sa oň starajú,
- existujú rôzne vzorce citových väzieb, ktoré sa vykryštalizujú približne v troch až piatich rokoch života dieťaťa.

Vzťahovou väzbou si dieťa snaží získať alebo zachovať blízkosť k určitej osobe, pričom sa to môže prejavovať rôznymi formami správania. Spúšťačom attachmentového správania je napríklad separácia od osoby, ku ktorej je dieťa pripútané. Stav uvoľnenia u dieťaťa nastane až vtedy, keď dieťa dosiahne bezpečnú blízkosť. Až vtedy môže dieťa fungovať prirodzeným spôsobom.

Posilňovanie vzťahovej väzby môžeme opísať napríklad na kruhu uspokojovania potrieb dieťaťa:

1. dieťa pociťuje potrebu, ktorá môže byť fyzická (hlad, smäd) alebo psychická (túžba po blízkosti)
2. dieťa vydáva signál, aby privolalo blízku osobu (najčastejšie matku)
3. matka tieto signály zachytí, rozlúšti a uspokojí potreby dieťaťa
4. dieťa má skúsenosť, že týmto spôsobom si zabezpečí uspokojenie svojej potreby, verí v to, že svet je bezpečné miesto.

Na to, aby si dieťa vytvorilo kvalitnú vzťahovú väzbu s matkou je dôležité, aby bola matka stála a spoľahlivá. To znamená, že by mala rozpoznať signály dieťaťa a následne uspokojiť jeho potrebu, pričom toto uspokojovanie by malo byť stále rovnako spoľahlivé a bez výrazných výkyvov. V opatrovaní dieťaťa by sa nemalo striedať viac osôb, mala by sa mu venovať najmä najbližšia pripútaná osoba. Matka sa pre dieťa stane bezpečnou základňou, ak sa prvých sedem až deväť mesiacov vyvíja vzťahová väzba bez výrazných narušení. Ak dieťa nemá svoju bezpečnú základňu, môže sa cítiť osamelé a opustené, nakoľko ešte nemá vyvinutú schopnosť uspokojiť svoje potreby samo. Táto schopnosť sa objaví až okolo tretieho roku života dieťaťa, kedy je už dostatočne zrelé na to, aby vydržalo bez blízkej osoby celý deň. Keď bolo dieťa v prvých mesiacoch života dostatočne pripútané, v škôlke si dokáže svoje potreby regulovať a vie sa prispôbiť iným deťom a novému režimu, pretože sa môže oprieť o svoj vnútorný pocit bezpečia.

Aj napriek tomu, že má dieťa vnútorný pocit bezpečia, nastávajú situácie, ktoré sú pre neho cudzie a nové, ktoré nedokáže zvládnuť samo. Musí teda o pomoc požiadať pripútanú osobu a iba od nej závisí ďalší psychický vývoj dieťaťa. Ak je dieťaťu poskytnutá pomoc, jeho vnútorná istota zosilnie, no ak je pomoc odmietnutá, nastáva pocit opustenosti. Tento proces postupuje približne do 15. roku života, pričom na tejto úrovni ostáva miera pripútania stabilizovaná do konca života jedinca. Často môžeme vidieť aj u dospelých ľudí takéto pripútaťavacie správanie, najmä keď sú v ohrození alebo strese a vyhľadávajú blízkosť svojej vzťahovej osoby. Kým si človek nenájde svojho životného partnera, zostáva vzťahovou osobou väčšinou matka (prípadne otec, starý rodič...).

Keď má dospelý človek vzorec bezpečnej vzťahovej väzby, tak dokáže takýto typ vzťahovej väzby vytvárať následne aj so svojim dieťaťom. Ak to však takto nie je, má to veľký vplyv na dieťa. Medzi takéto prejavy patrí nedostatočná spoľahlivosť blízkej osoby, ktorá síce vníma signály dieťaťa, no nie je schopná dostatočne rýchlo reagovať a uspokojiť jeho potreby. Dieťa vtedy ostáva so svojou potrebou osamelé a snaží sa potrebu uspokojiť

samé, čo sa v ranom veku dieťaťa málokedy podarí. Práve v tomto období dochádza, k prejavom typu:

1. dieťa si cmúľa palček, keď je hladné,
2. dotýka sa samé seba, ak túži po kontakte,
3. kýva sa zo strany na stranu, ak potrebuje pokolísať.

Po dlhšom čase neuspokojovania potrieb u dieťaťa nastáva presvedčenie, že od svojej blízkej osoby nemôže očakávať pomoc. Vo vyššom veku rozpoznáme tieto deti podľa toho, že nie sú schopní signalizovať svoje potreby a požiadať o pomoc iných. Snažia sa poradiť si sami, čo však ešte nedokážu. Postupne si o sebe začínajú myslieť, že sú neschopné. V dospelosti neveria úplne iným ľuďom, boja sa, že ich všetci sklamú a práve preto často pôsobia chladne, akoby neboli schopní nadviazať blízky vzťah s inou osobou. Časté sú tiež problémy v partnerských vzťahoch.

Ďalším problémom je opačný pól – t.j. prehnaná starostlivosť, kedy matka uspokojuje potreby dieťaťa ešte pred samotným signálom. Dieťa si potom neuvedomí, že potreba sa spája so signálom a následným uspokojením a preto v budúcnosti vyžaduje naplnenie svojich potrieb bez toho, aby o to požiadalo, čo spôsobuje nepohodu.

Matky niekedy nie sú schopné poskytovať dieťaťu stálu starostlivosť. Striedajú sa u nich obdobia, kedy uspokojujú potreby dieťaťa v maximálnej miere a kedy od dieťaťa odchádzajú na dlhší čas (patria tam napr. deti v inštitucionálnej starostlivosti, pri ktorých sa často striedajú opatrovníci). Tieto deti prežívajú úzkosť z možného prerušenia starostlivosti a preto svoje potreby dávajú veľmi hlasno najavo, veľmi intenzívne využívajú chvíle s blízkou osobou a snažia sa ju mať pod kontrolou. Vzťahová väzba sa dá vytvoriť aj napriek týmto komplikáciám, napr. s náhradnými rodičmi, avšak je na to potrebné dlhšie obdobie, ktoré môže byť charakteristické väčšou citlivosťou dieťaťa na zmeny.

Z uvedeného vyplýva, že to, ako rodič vychováva svoje dieťa, rozhodujúcim spôsobom formuje, aký štýl vzťahovej väzby sa u neho vyvinie. Rozlišujeme 4 základné typy vzťahovej väzby:

1. bezpečná (istá) vzťahová väzba – vzniká vtedy, keď rodič primerane reaguje na signály dieťaťa, chráni ho, upokojí a utíši. Deti, ktoré sú bezpečne naviazané sú viac sebavedomé, odolné voči psychickej záťaži, udržiavajú si priateľské vzťahy a konflikty riešia viac empaticky.
2. ambivalentná - neistá vzťahová väzba – predstavuje isté riziko pre psychický vývin jedinca. Deti s takýmto typom vzťahovej väzby nemajú veľa kamarátov, konflikty

riešia agresívne, ich učebné výkony, pamäťové schopnosti a rečový vývin nie sú tak dobre vyvinuté. Okrem toho je u nich prítomná nízka schopnosť empatie.

3. vyhýbavá – neistá vzťahová väzba – tieto deti sú menej odolné voči psychickej záťaži, sú skôr utiahnuté, chcú byť samé a menej žiadajú o pomoc.
4. dezorganizovaná vzťahová väzba – považuje sa za poruchu vzťahovej väzby. Rodičia týchto detí majú väčšinou nespracované zážitky a svoj strach a bezmocnosť prenášajú na svoje dieťa. Pri odlúčení reagujú deti tak, že plačú a protestujú, ale pri návrate blízkej osoby zostanú stáť a dostanú záchvat zlosti. Výskyt tejto vzťahovej väzby súvisí s neskoršími psychickými poruchami.

### **Poruchy vzťahovej väzby (attachmentu)**

Porucha vzťahovej väzby nastáva vtedy, ak neistý štýl vzťahovej väzby pretrváva aj napriek tomu, že dieťa získalo nové skúsenosti so starostlivými a citlivými rodičmi. Je charakterizovaná ako chronické, nekonštruktívne, rigidné, nemenné vzorce správania, ktoré spôsobujú ťažkosti vo fungovaní dieťaťa a môžu spôsobiť oneskorenie alebo narušenie vývinu. Na to, aby sme uzdravili poruchy vzťahovej väzby potrebujeme:

- silné, zdravé a láskavé vzťahy,
- budovať pozitívny sebaobraz dieťaťa,
- prejavovať dieťaťu bezpodmienečné prijatie,
- zvyšovať dieťaťu sebavedomie,
- oceňovať dieťa,
- odstraňovať pocity viny,
- pokúsiť sa zraňujúce správanie dieťaťa nebrať osobne.

Porucha vzťahovej väzby, kedy dieťa alebo dospelý človek žije v strachu, že môže stratiť blízku osobu, pramení z patogénneho rodičovského správania. Odborník na vzťahovú väzbu Bowlby charakterizoval patogénne rodičovské správanie nasledujúcimi prejavmi:

- odmietavý prístup k dieťaťu,
- nereagovanie na signály dieťaťa,
- časté prerušovanie vzťahu s dieťaťom,
- vyhrážky rodičov, že opustia rodinu alebo svojho partnera,
- vyvolávanie pocitov viny u dieťaťa.

### **Neistá pripútanosť ovplyvňuje vzťahy dospelých!**

Neistota môže byť významným problémom v našich životoch a zakoreňuje sa, keď väzba pripútanosti dieťaťa neposkytuje dieťaťu dostatočnú štruktúru, uznanie, porozumenie, bezpečnosť a vzájomnú zľahu. Tieto neistoty nás môžu viesť k:

1. Vyladenie a vypnutie - Ak náš rodič nie je k dispozícii a je absorbovaný sám sebou, môžeme sa ako deti stratiť vo svojom vlastnom vnútornom svete a vyhnúť sa akýmkoľvek blízkym emocionálnym spojeniam. Ako dospelí sa môžeme vo vzťahoch fyzicky a emocionálne vzdialiť.
2. Pretrvávajúce v neistote - Ak máme rodiča, ktorý je nedôsledný alebo dotieravý, je pravdepodobné, že prepadneme úzkosti a strachu, nikdy nebudeme vedieť, čo môžeme čakať. Ako dospelí môžeme byť k dispozícii v jednom okamihu a odmietame ďalší.
3. Dezorganizovanosť a agresivita - Keď naše prvotné potreby emočnej blízkosti nebudú naplnené alebo keď je správanie rodičov zdrojom dezorientácie alebo teroru, určite budú nasledovať problémy. Ako dospelí nemusíme mať radi ľahko a môžeme byť necitliví k potrebám svojho partnera.
4. Pomalý rozvoj osobnosti - takéto oneskorenia sa prejavujú ako deficity a vedú k následným problémom s fyzickým a duševným zdravím a sociálnymi poruchami a poruchami učenia.

### **Ako vytvoriť bezpečnú vzťahovú väzbu**

#### *Dôležitosť jemnocitu*

- jemnocit je schopnosť vnímať signály dieťaťa, správne ich interpretovať a rýchlo a primerane na ne reagovať.

#### *Dôležitosť slovnej výmeny*

- ide o komunikáciu medzi dieťaťom a rodičom, ktorá je dôležitá preto, aby bolo rečové centrum dieťaťa podnecované. Komunikácia samozrejme závisí aj od preberanej témy. Ak sa s dieťaťom rozprávame o pocitoch, vytvorí sa bezpečná vzťahová väzba, pretože rodičia dávajú spätnú väzbu svojmu dieťaťu, že rozumejú a prijímajú ako sa ich dieťa cíti, o čom rozmýšľa, alebo čo má v pláne robiť. Takto dieťa zažíva bezpečie, a cíti porozumenie.

#### *Dôležitosť očného kontaktu*

- Očný kontakt s dieťaťom nám zabezpečuje, že dokážeme vnímať jeho pocity a naladenie prostredníctvom jeho mimiky, toto následne sformulovať do slov.

#### *Dôležitosť dotyku*

- Pri telesnom dotyku sa vyplavujú hormóny, ako napr. oxytocín, ktorý v mozgu pôsobí ako väzbový hormón, ktorý nám sprostredkúva pocit dôvery voči ľuďom, ktorí sú v našej blízkosti.

Vedci zistili, že úspešné vzťahy medzi dospelými závisia od schopnosti:

- zvládnuť stres,
- zostať „naladení“ na emócie,
- používať komunikatívnu reč tela,
- byť hravý a vzájomne pútavý,
- byť ľahko zhovievavý a vzdať sa nevhôle.

Naše bezpečné vzťahové väzby formujú naše schopnosti na:

- bezpečný pocit,
- rozvíjanie zmysluplných vzťahov s ostatnými,
- preskúmanie nášho sveta,
- vyrovnanie sa so stresom,
- vyvážené emócie,
- pocit pohodlia a bezpečia,
- zmysel našich životov,
- vytváranie pozitívnych spomienok.

### **Vzťahová väzba a partnerská spokojnosť**

Viacere výskumné štúdie skúmajúce partnerskú spokojnosť a vzťahovú väzbu prišli so zistením, že bezpečná vzťahová väzba sa spája s vyššou spokojnosťou v manželstve, a naopak ľudia s neistým štýlom vzťahovej väzby vykazujú nižšiu mieru spokojnosti vo vzťahu. Veľké množstvo výskumov potvrdilo spojitosť medzi nespokojnosťou vo vzťahu a oboma neistými štýlmi vzťahovej väzby. Mnohé štúdie zistili, že partnerstvá, v ktorých sú obaja partneri bezpečne pripútaní vykazujú vyššiu spokojnosť a taktiež vyššiu mieru intimity ako páry so zmiešanými typmi vzťahovej väzby alebo s oboma neisto pripútanými partnermi. Jednotlivci, ktorých partneri sú bezpečne pripútaní, sú vo vzťahu spokojnejší.

Spokojnosť v partnerskom vzťahu môžeme vysvetliť ako mieru, v akej je vzťah pre človeka potešujúci. Vo všeobecnosti platí, že ľudia, ktorí vo vzťahu napĺňajú svoje potreby, konkrétne ide o potreby lásky, náklonnosti, priateľstva a sexuálneho uspokojenia, sú

spokojnejší. Každá osoba pokladá vo vzťahu za významné niečo iné, preto nie je možné presne definovať spokojný partnerský vzťah.

Všeobecne môžeme konštatovať, že za významné činitele ovplyvňujúce spokojnosť vo vzťahu považujeme citovú rovnováhu, emočnú oddanosť, vzájomnú sebaúctu, sociálnu pomoc, intimitu a dôveru. Partneri sa v spokojnom vzťahu cítia sami sebou, bezpečne, navzájom si sú oporou v náročných situáciách, poznajú sa lepšie ako akákoľvek iná osoba. Na výslednú životnú spokojnosť má vplyv aj sociálna pomoc, fyzická a emočná intimita, blízkosť. Pre budovanie a udržanie spokojnosti v partnerstve sú taktiež dôležité podobné hodnoty, postoje, záľuby, zmýšľanie a osobnostné dispozície partnerov. Základom pre vytváranie kvalitných partnerských vzťahov v dospelosti je bezpečná vzťahová väzba v detskom veku.

#### Zoznam použitej literatúry:

Brisch, Karl Heinz (2011). *Bezpečná vzťahová väzba. Attachment v tehotenstve a prvých rokoch života*. Trenčín: Vydavateľstvo F.

Hašto, Jozef (2005). *Vzťahová väzba. Ku koreňom lásky a úzkosti*. Trenčín: Vydavateľstvo F.

Kratochvíl, S. (2000). *Manželská terapia*. Praha: Portál.

Matějková, E. (2009). *Riešime partnerské problémy*. Praha: Grada

Soudková, M. (2006). *O zdravých vzťahoch medzi ľuďmi*. Brno: Doplněk.