

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

Ljndeni

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 neobľafneme, 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 nepri dávame 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 nevšimne, 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 vnúčat 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. Pusťte 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 odtienky spôsobov, akými chápeme, že ľudskosť je ústrednou a všadeprítomnou témou.

RODIČIA DETÍ, KTORÉ SI PREŠLI TRAUMOU S VEĽKÝM 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. Budte 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 rozhybte 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 dcérami dvojičkami 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 veľa 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 lekciiu 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 dvojčičky 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 utlačateľskému 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 začínajú 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, nezanimá, 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 blízkyh 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 *stážuje 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 (vzorce) 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 dospievania 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 čísla 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-