

Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích
Teologická fakulta
Katedra etiky, psychologie a charitativní práce

Bakalářská práce

RANÉ CITOVÉ VAZBY

Vedoucí práce: PhDr. Ing. Marie Lhotová, PhD.

Autor: Martina Jiráňová, DiS.

Studijní obor: Pedagogika volného času

Ročník: 2.

2014

Já, Martina Jiráňová prohlašuji, že jsem bakalářskou práci na téma Rané citové vazby vypracovala samostatně a použila všech pramenů, které uvádím v seznamu literatury.

Prohlašuji, že, v souladu s § 47b zákona č. 111/1998 Sb. v platném znění, souhlasím se zveřejněním své bakalářské práce, a to v nezkrácené podobě elektronickou cestou ve veřejně přístupné části databáze STAG provozované Jihočeskou univerzitou v Českých Budějovicích na jejích internetových stránkách, a to se zachováním mého autorského práva k odevzdanému textu této kvalifikační práce. Souhlasím dále s tím, aby toutéž elektronickou cestou byly v souladu s uvedeným ustanovením zákona č. 111/1998 Sb. zveřejněny posudky školitele a oponentů práce i záznam o průběhu a výsledku obhajoby kvalifikační práce. Rovněž souhlasím s porovnáním textu mé kvalifikační práce s databází kvalifikačních prací Theses.cz provozovanou Národním registrem vysokoškolských kvalifikačních prací a systémem na odhalování plagiátů.

V Dobříši dne 21.3. 2014

.....
podpis

Velice děkuji paní PhDr. Ing. Marii Lhotové, PhD. za odborné vedení mé práce, vstřícný přístup a cenné rady.

OBSAH

ÚVOD	5
1. VYSVĚTLENÍ POJMŮ	6
1.1. VÝVOJ DÍTĚTE	6
1.2. CITOVÁ VAZBA (ATTACHMENT)	9
2. HISTORIE VZTAHOVÉ VAZBY	12
2.1. VÝVOJ – IMPRINTING U ČLOVĚKA.....	12
2.2. DĚDIČNOST	14
3. PRVKY VAZEBNÉHO CHOVÁNÍ	16
3.1. BEZPEČNÁ VAZBA	18
3.2. PORUCHY VZTAHOVÉ VAZBY	22
3.3. RODIČE A JEJICH VLIV NA PODOBU VYTVÁŘENÝCH VAZEB	24
4. KVALITA VZÁJEMNÉHO VZTAHU MEZI DOMINANTNÍM PEČOVATELEM A DÍTĚTEM	29
5. VNITŘNÍ RIZIKOVÉ FAKTORY	31
5.1. INTRAPSYCHICKÝ PRACOVNÍ MODEL – OBRAZ KVALITY VAZBY S VLASTNÍ MATKOU	31
5.2. EMOČNÍ CHOVÁNÍ	32
6. VNĚJŠÍ RIZIKOVÉ FAKTORY	34
6.1. VZTAHY RODINNÉ A RODIČOVSKÉ	34
6.2. VÝCHOVA	34
ZÁVĚR	36
SEZNAM LITERATURY	38

ÚVOD

„Jsme formováni a přetvářeni těmi, kteří nás milují; a přestože láska může pominout, jsme stále jejich dílem, ať dobrým nebo špatným.“

FRANCOIS MAURIAC

Téma této práce jsem si vybrala, jelikož mě vztahové vazby zajímají. Jsem matkou dvou dětí a zároveň pedagogický pracovník v mateřské škole. Jsem v každodenním styku s dětmi a ráda bych blíže porozuměla jejich chování v určitých situacích a reakcím na podněty. Každý jedinec má samozřejmě své osobité individuální jednání, ale zajímá mě, do jaké míry je jeho chování ovlivněno vztahovými vazbami z dětství. Ve své bakalářské práci se zaměřím na jejich vznik a vývoj.

Velice mě zaujal anglický psychoanalytik **John Bowlby**, který je považován za zakladatele teorie attachmentu, a právě z jeho poznatků budu ve své práci často čerpat a použiji i konkrétní ukázky z jeho výzkumu.

Cílem mé práce je získat tak bližší informace o tom, jaký **vliv má raná citová vazba na vývoj dítěte a jak se odráží v chování dospělého jedince** na vazbu mezi dítětem a matkou. Stanoveného cíle bude dosaženo prostřednictvím analýzy odborné literatury.

Bakalářská práce je členěna do šesti kapitol, první z nich se věnuje vysvětlení základních pojmů, které se vztahují k problematice rané citové vazby. V další kapitole se věnuji historii pojetí vztahové vazby. Třetí, stěžejní kapitola, je zaměřena na prvky vazebného chování – charakterizuje bezpečnou vazbu, poruchy vztahové vazby a vliv rodičů na podobu vytvářených vazeb. Následující kapitola popisuje vzájemný vztah mezi dítětem a dominantním pečovatelem. Předposlední a poslední kapitola se věnuje rizikovým faktorům, a to vnitřním – mezi něž řadím intrapsychický pracovní model, který představuje obraz kvality s vlastní matkou a emoční chování a vnějším, které popisují vztahy rodinné a rodičovské a také zde uvádím výchovu.

1. Vysvětlení pojmů

1.1. Vývoj dítěte

Vývoj dítěte začíná už v prenatálním období, z embrya se vyvíjí nový jedinec. Přibližně od dvanáctého týdne těhotenství má dítě vyvinuté všechny části těla a od té doby se už jen specializují a rostou. V tomto období se na kůži miminka vytvářejí první volná nervová zakončení, která mu umožňují pocítit to, co ho obklopuje, čeho dotýká. Děti si tak mohou od této chvíle vychutnávat i to, že je obklopuje teplá plodová voda. Hmat v tomto období ještě není úplně propojen s mozkem a proto miminko sice tuší, že se ho něco dotýká, ale nedokáže zaměřit kde. Dítě slyší nejen zvuky uvnitř dělohy jako je tlukot srdce a proudění krve, ale vnímá i zvuky z okolí. Reaguje také na matčin hlas. Pokud na dítě často mluví i otec, po porodu poznává hlas matky a v brzké době i otcův. Dítě v matčině břiše ale dokáže vnímat i bolest. Stejně dobře už má vyvinutou i chuť a po porodu bude poznávat známé chutě, které zná z dob strávených uvnitř matky. Sladkou chuť vnímá nejvýrazněji, a to mu má pomoci, aby mu mateřské mléko chutnalo a dítě se jím živilo.¹

Novější pozorování poukazují na to, že plod je již v posledních dvou měsících schopen se učit. Plod už si vytváří podvědomé spojení mezi dotykem a zvukem. Tímto vnímáním se připravuje na svět mimo matčino tělo. Zatím toho o psychice ještě nenarozených dětí víme málo, ale podle Josefa Langmeiera a Dany Krejčířové je základem psychiky dítěte dobrý psychický stav matky.²

Stres matky v těhotenství má na dítě velký vliv. Hormon kortizol jej přenáší přes pupečník od matky k dítěti už od počátku těhotenství. Teprve v poslední třetině těhotenství si dítě dokáže vytvořit vlastní systém stresové regulace. Stres, který matka prožívala v těhotenství, se tedy může projevit i u dítěte v raném věku, respektive zvládnání stresu. Dítě, jehož matka měla zvýšenou produkci stresového hormonu kortizolu, nejspíše bude stresem ovlivňováno i v pozdějším věku.³

Emocionální vazba k dítěti tedy vniká ještě před jeho narozením. Zhruba v 18. až 20. týdnu těhotenství dochází k jejímu prohlubování díky rozpoznatelným pohybům

1 BRISCH, K. H. *Bezpečná výchova*, str. 67-68.

2 LANGMEIER, J.; KREJČÍŘOVÁ, D. *Vývojová psychologie*, s. 23-25.

3 BRISCH, K. H. *Bezpečná výchova*, str. 68.

dítěte. Rodiče navazují s dítětem kontakt, stává se tak pro ně reálnějším. Toto identifikování se s plodem a kontakt s ním, mluvení na něj a prožívání jeho fází bdění i spánku je pro vztahovou vazbu velice důležité. Pomáhá už při prvním kontaktu dítěte s rodiči po porodu.⁴

Za zmínění stojí termín „bonding“, který popisuje hluboký citový proces v prvních minutách po porodu, kdy si rodiče, a především matka, budují vazby k novorozenci. Ten je v ideálním případě ihned po porodu položen nahý na nahé břicho matky, což mu navíc pomáhá s regulací teploty. Díky tělesnému kontaktu se snižuje hladina stresových hormonů, která se vytvořila během porodu. Dochází i k tvorbě oxytocinu, tzv. hormonu lásky, kdy se matka a dítě naprosto zklidní a mohou se poprvé pořádně seznámit. Po nějaké době novorozenec aktivně hledá bradavku a saje z ní. Každá matka si vytváří vazbu s dítětem vlastním tempem.⁵

Ihned po porodu rostou schopnosti novorozence ovládat prostředí aktivně. Nejedná se tedy o nemohoucí období, novorozenec není pouze závislým, ale zapojuje se do sociální interakce.⁶

Po porodu dítě většinu času prospí, ale fáze bdění se neustále prodlužují. Zpočátku dokáže zaostřit zrak pouze na 20 centimetrů, ale hlas matky, někdy i otce poznává hned. Už v prvních týdnech života dokáže imitovat mimiku osob, které se o něj starají. Například při krmení, při přebalování, atd. přibližně od šestého týdne už se dítě projevuje jako společenský tvor opětováním úsměvu. U rodičů se nezdá objevuje intuitivní chování v podobě tzv. „maminkovské řeči“. Ta se projevuje zvýšením tóniny hlasu a mluvě v krátkých, obměňujících se větách. Toto chování se projevuje nejen u rodičů, ale i u dětí, když si hrají s panenkami a vlastně skoro u všech osob sklonících se k miminku. Tuto řeč používají lidé ve svých jazycích ve všech kulturách.⁷

Do kontaktu dítěte s rodiči již od prvních okamžiků dochází pomocí hry. V průběhu prvního roku života mohou rodiče podněcovat smysly dítěte najednou, sluch, hmat i zrak zároveň. V prvních měsících jeho života se však doporučuje podněty věnovat vždy pouze jednomu ze smyslů. Dítě se na ně zaměří intenzivněji.⁸ „*Děti jsou*

4 BRISCH, K. H. *Bezpečná výchova*, str. 69.

5 MASARACCHIOVÁ, R.; TASCHNEROVÁ, U. *Maminčino břicho*, str. 36.

6 LANGMEIER, J.; KREJČÍŘOVÁ, D. *Vývojová psychologie*, s. 29.

7 BRISCH, K. H. *Bezpečná výchova*, str. 79-80.

8 Tamtéž, str. 81.

nadšené vždycky, když zjistí, že mezi určitou jejich aktivitou a následným děním, reakcí, existuje souvislost. Mohou tak rychle pochopit, že vložení cédéčka má spojitost s následujícím zazněním hudby. Nepřekvapí, že se rychle začnou zajímat o cédéčka nebo jejich přehrávač, protože na hudbu, zvláště na takovou, která se opakuje a kterou samy poznají, reagují s nadšením.“⁹

Přibližně od dvanácti týdnů věku se dítě začíná aktivně zajímat o podněty z okolí, snaží se s okolím komunikovat. Kdokoli se skloní nad jeho postýlkou, bude obdařen usměvavým pozdravem. V tomto období se začíná vyskytovat nebezpečí přehnané stimulace a je třeba, aby rodiče zvážili, kolik stimulace dítěti nabídnout, jaká míra pro něj bude vhodná.

Při extrémním přehlcení podněty, kdy dítě už v jednom roce navštěvuje v kolektivu např. kojenecké plavání, cvičení a spoustu jiných kroužků, může být večer mrzuté, unavené a přetížené. Stres nahromaděný přes den dítě odbourává pláčem. Nedostatečně stimulované děti nevidáme tak často. Tyto děti bývají zanedbávané, nemají dostatečný kontakt s rodiči, jsou přespříliš klidné až apatické.

„Emocionální dostupnost a připravenost rodičů k dialogu, očnímu a tělesnému kontaktu a emocionální výměně s dítětem jsou pro jeho rozvoj a růst naprosto nezbytné.“¹⁰

Krmení dítěte je důležitým prvkem k vytváření vztahové vazby. Rodiče by měli naslouchat jeho potřebám a zvážit, zda je pro dítě lepší, aby dostalo krmení ve chvíli, kdy si o něj řekne nebo ho nechat trápit v určitém hodinovém intervalu. Pro dítě neuspokojení potřeby a hlad vede k velkému stresu, cítí se bezmocně a situaci nechápe. K vytvoření bezpečné vazby tato situace tedy nepřispívá.

Kojení je pro dítě bezpochyby nejpřirozenějším způsobem přijímání potravy a vztahové vazby se tak posilují. K rozvoji těchto vazeb však může docházet i při citlivém krmení z láhve či lžičkou. Při krmení dochází mezi dítětem a matkou k dialogu. Vzájemně se pozorují, dítě dělá přestávky, brouká si.¹¹

⁹ Tamtéž, str. 82.

¹⁰ BRISCH, K. H. *Bezpečná výchova*, str. 86.

¹¹ Tamtéž, str. 87-88.

1.2. Citová vazba (*attachment*)

Termín attachment (vazba, přilnutí, připoutání) označuje vazbu dítěte na osobu blízkou, zpravidla na rodiče. Dítě v nich cítí oporu a obrací se na ně, pokud se cítí nejisté, nebo pokud je v nebezpečí.

Velký psychologický slovník od autorů Hartl, Hartlová definuje attachment takto: „*připoutání, přimknutí; sklon dítěte držet se v blízkosti osob, které o ně pečují; pocit bezpečí v raném věku je podmínkou schopnosti udržovat blízké vztahy v dospělosti.*“¹²

Teorie citové vazby byla formulována v roce 1969 anglickým psychoanalytikem **Johnem Bowlbym**. Za její spoluautorku je považována **Mary Ainsworthová**. Tato teorie studuje citové přilnutí malého dítěte k matce a dalším blízkým osobám. Dodnes patří mezi nejvlivnější teorie ve vývojové psychologii.¹³

Bowlby definuje citovou vazbu (*attachment*) jako hypotetický konstrukt vyjadřující „trvalé emoční pouto, charakterizované potřebou vyhledávat a udržovat blízkost s určitou osobou, zejména v podmínkách stresu“. Tato osoba bývá vnímána jako moudřejší a silnější a nedá se jednoduše nahradit jinou. Za jednu ze základních biologických funkcí vazby je považována ochrana, její zformování je jedním z předpokladů přežití a zdravého vývoje jedince. Jak efektivní je ochrana a emoční podpora, závisí od kvality vazbových interakcí potažmo citové vazby.¹⁴

Jak již bylo zmíněno, druhou významnou osobností, průkopnicí v oblasti formulování teorie připoutání byla Mary Ainsworthová, která začátkem šedesátých let 20. století vedla výzkum na batolatech na Univerzitě Johna Hopkinse. Zdálo se, že jí potvrdí mnoho z toho, co Bowlby proklamoval. Používala techniku, v té době extrémně neobvyklou - spolu s kolegy zblízka sledovala matky a děti v jejich domácnostech. Sledovala citlivost reakcí matek a způsob, jakým reagovali na své děti v základních oblastech jako je krmení, pláč, tulení se, oční kontakt a úsměv. Po 12 měsících vzala matku a dítě do laboratoře, kde byli sledováni ve „zvláštní, neobvyklé situaci“. Ta je

12 HARTL, P.; HARTLOVÁ, H. *Velký psychologický slovník*, str. 457.

13 http://cs.wikipedia.org/wiki/Citov%C3%A1_vazba

14 KULÍSEK, Petr. Problémy teorie raného citového přilnutí (*attachment*). *Československá psychologie*, 2000, roč. 44, č. 5, str. 406.

nejznámější a nejpoužívanější laboratorní metodou na sledování „připoutání“ matky a dítěte. Její podstata spočívá v opakované separaci dítěte od matky v laboratorních podmínkách, která je kombinována s konfrontací s neznámou osobou. Cílem je aktivování systému, který zajišťuje citové pouto a zaznamenání jeho vnějších projevů. Celou situaci pozoruje a zaznamenává pozorovatel. Technika je použitelná u dětí ve věku 11 - 18 měsíců. Na základě pozorování chování dětí a jejich matek během tohoto experimentu byly formulovány závěry, které se promítly do čtyř typů vazeb, které popíší ve třetí kapitole.

V dětství je citová vazba zaměřena především na pečující osobu, nejčastěji matku. Ale většina dětí má i další vztahy – s otcem, sourozenci, sousedy apod., kteří mohou být považováni za další **attachmentové figury**. Velikost této vztahové sítě je různá – je to mimo jiné ovlivněno kulturou, postoji či hodnotami. Velikost této sítě se pak dramaticky rozrůstá právě v období adolescence, kdy mladý člověk navazuje další vztahy s přáteli, učiteli, trenéry a mnoha dalšími osobami. Vztahy k těmto osobám jsou hierarchicky uspořádány. Primární osoba vytváří bezpečné zázemí a další osoby jsou „pomocnými“ attachmentovými figurami, které poskytují bezpečí a jistotu v případě nepřítomnosti či nedostupnosti primární osoby (*Mikulincer, Shaver, 2007*).¹⁵

Navenek se citová vazba projevuje prostřednictvím chování podmíněného citovou vazbou neboli **vazebného chování**, které je aktivováno právě v situacích stresu, emocionální zátěže nebo reálného či subjektivně pocíťovaného ohrožení. Smyslem vazbového chování v těchto situacích je přitom zajištění ochrany a blízkosti primární osoby – ať už psychické či fyzické. Vazbové chování představuje u malého dítěte např. pláč, křik, natahování ručiček k matce, mazlení se atd., u adolescenta to může být cílená komunikace s matkou za účelem snížení napětí a uklidnění. Chování dítěte podmíněné citovou vazbou signalizuje potřeby dítěte jeho matce (nebo obecně osobě, která je mu nejbližší a ke které si vytváří citovou vazbu, v této práci označované jako primární osoba). Primární osoba zaregistruje projevy aktivace vazbového systému dítěte a reaguje chováním umožňujícím regulaci napětí dítěte, např. utišení, uklidnění, pohlazení, pochování v náručí, nebo vysvětlení, ujištění, slovní uklidnění. Dítě tak může znova nabýt pocitu bezpečí. Tímto způsobem se odehrává externí regulace emocí dítěte (*Spangler, 1999, Main, 2002, Zimmermann, 2002*). Pocity bezpečí v čase, kdy vazbový systém není aktivován, umožňují dítěti exploraci, zkoumání okolí, a tím podporují jeho

15 SCHLESINGEROVÁ, Martina. *Strach ze smrti a citová vazba v období adolescence*, str. 31.

kognitivní vývoj.¹⁶

Před rokem 1958 se v psychologické a psychoanalytické literatuře vyskytovaly **čtyři hlavní teorie o podstatě a počátku dětské připoutanosti.**¹⁷

- **„teorie sekundárního pudu“ také nazývána „teorie vypočítavé lásky“**

Tato teorie je založena na tom, že dítě se připoutává k osobě, která uspokojuje jeho fyziologické potřeby. Matka dává dítěti najíst, uspokojí jeho potřebu a dítě se postupně naučí, že právě ona je zdrojem jeho uspokojení. Tudiž se k ní připoutá. Z těchto čtyř teorií je psychoanalyticky nejvíce přijímána.

- **„teorie primárního sání objektu“**

Novorozenci mají vrozený sklon zajímat se o lidský prs, sát ho a orálně si ho přivlastňovat. Dítě se prvotně zajímá o prs, teprve v druhé řadě ho zajímá matka, která se u něj vždy objevuje. Kontakt s ní navazuje na základě uspokojení díky jejímu prsu.

- **„teorie primárního upnutí k objektu“**

V této teorii má novorozenec potřebu kontaktu s lidskou bytostí a potřebu držet se jí, a to nezávisle na potravě. Je stejně důležitá jako potřeba potravy a tepla.

- **4. „teorie primární touhy po návratu do dělohy“**

Tato teorie se zakládá na tom, že novorozenci nejsou spokojeni s tím, že byli vyhoštěni z dělohy a chtějí se do ní vrátit.

¹⁶ ŠTEFÁNKOVÁ, Zuzana. *Citová vazba a sociální adaptace v rané adolescenci*, str. 12.

¹⁷ BOWLBY, J. *Vazba*, str. 161.

2. Historie vztahové vazby

2.1. Vývoj – imprinting u člověka

„Imprinting, neboli vtištění, vtiskování je proces učení vázaný na časově omezené období v určité fázi vývoje jedince vedoucí k dlouhodobým a obvykle trvalým a nezvratným změnám chování. Vtiskování by se dalo charakterizovat jako rané a rychle probíhající učení, které umožňuje novorozeněti vytvořit si úzký vztah k matce. Během prvních hodin života jsou mláďata řady živočišných druhů „naprogramována“ k vytvoření emoční vazby k nejbližšímu sociálnímu objektu, za normálních okolností tedy k matce.“¹⁸

Citovou vazbu ke konkrétním postavám získáváme už od narození a vlastně i po celý zbytek života. John Bowlby vývoj citové vazby popisuje ve čtyřech fázích a k citovému připoutání podle něj dochází někde mezi druhou a třetí fází.:

- **Fáze 1: Orientace a signály s omezeným rozpoznáváním postavy**

Dítě se k ostatním v okolí chová určitým způsobem, ale ještě nedokáže osoby od sebe odlišit jinak než čichem a sluchem. Tato fáze trvá přibližně do osmi až dvanácti týdnů. Dítě často přestane brečet, když uslyší známý hlas nebo uvidí známou tvář. Tím často ovlivní toho, kdo je s ním ve společnosti a pozdrží ho u něj o něco déle. *„Od této chvíle dítě „plně sociálně reaguje“, se vší spontánností, živostí, potěšením.“* (Rheingold, 1961).¹⁹

- **Fáze 2: Orientace a signály zaměřené k jedné rozeznané postavě (nebo několika)**

V této fázi se dítě chová k okolí stále přátelsky, ale k mateřské postavě je toto chování výraznější. Tato fáze trvá přibližně od deseti týdnů do půl roku věku dítěte. Někdy však podle okolností i mnohem déle.

¹⁸ <http://cs.wikipedia.org/wiki/Vtiskov%C3%A1n%C3%AD>

¹⁹ BOWLBY, J. *Vazba*, str. 233.

- **Fáze 3: Udržování blízkosti k rozeznávané postavě prostřednictvím lokomoce a signálů**

Dítě již reaguje na své okolí, a to různými způsoby. Matku už dokáže vítat a následovat ji například plazením. Chce s ní být v kontaktu. Dítě už nereaguje pozitivně na každého jako do této doby, někoho si vybere jako vedlejší vazebnou postavu, někoho ne. Dítě je stále opatrnější, od některých lidí, většinou neznámých už si drží odstup. Výrazně se zaměřuje na matku, citová vazba k ní je tedy jasně viditelná. Tato fáze začíná přibližně v šestém měsíci a pokračuje až do konce třetího roku. U dítěte, které mělo málo kontaktu s hlavní postavou, může tato fáze nastupovat podstatně déle.²⁰

- **Fáze 4: Utváření partnerství korigovaného k cíli**

Dítě využívá svou kognitivní mapu, pozoruje matku a snaží se najít souvislosti mezi její činností a odchodem, nebo tím, v jaký čas jakou činnost dělá. Dítě se snaží chápat pocity a motivy matky, snaží se orientovat díky předvídatelnosti. V této fázi už dochází k novému vztahu mezi matkou a dítětem, a tím je partnerství.²¹

R. Spitz definuje **tři vývojová stádia citové vazby** (*Langmeier a Krejčířová, 1998*):

- První stadium je „preobjektální“ a zahrnuje období od narození do tří měsíců věku dítěte, kde není rozlišený vztah k objektům okolního světa.
- Druhé stadium je stadium „předběžného objektu“, které začíná od třetího měsíce a trvá do šesti až osmi měsíců. V tomto stadiu dítě reaguje na spatření obličeje úsměvem, nevytváří si ale vztah k osobě, ale jen k signálu tvořenému rysy obličeje.
- Třetí stadium „objektu“ začíná mezi 6. až 8. měsícem. Dítě začíná rozlišovat mezi známou a cizí tváří a začíná dávat najevo úzkost při odloučení od známé osoby („úzkost osmého měsíce“), od této doby začne primární osoba (matka) zaujímat v citovém životě dítěte jedinečné místo.²²

Hierarchická podoba citové vazby se v průběhu života proměňuje. Rodiče jsou

²⁰ BOWLBY, J. *Vazba*, str. 233.

²¹ Tamtéž, str. 234.

²² KOCHOVÁ, Kateřina. *Citová vazba k rodičům (attachment) v rané adolescenci a její souvislosti s osobnostními charakteristikami dětí*, str. 10-11.

obvykle na vrcholu důležitosti během dětství, blízcí přátelé a partneři získávají na důležitosti v adolescenci a dospělosti. To ale neznamená, že by byli rodiče z této hierarchie zcela vyloučeni, ale s tím, jak se mění jejich důležitost a funkce, mění se i jejich pozice. Po rodičích obvykle nabývají na důležitosti přátelské vztahy s osobami stejného pohlaví, poté romantické vztahy a případně pak vztah k manželovi/manželce (Mikulincer, Shaver, 2007). Při výzkumu na dospělé populaci (ve věku 16 až 90 let) bylo zjištěno, že nejsilnější citovou vazbu mají lidé k partnerům, pak následuje vztah k dětem, přátelům, matce, sourozencům a nejslabší vztah mají s otci.²³

2.2. Dědičnost

Vývoj vazebného chování se liší prostředím, ve kterém k němu dochází a je ovlivněno do určité míry i dědičností.

„Příkladem variability, která se zdá být téměř s jistotou důsledkem genetické proměnlivosti, jsou rozdíly ve zrakové pozornosti chlapců a dívek (Lewis, Kagan, Kalafat, 1966; Lewis, Kagan, 1965). Tito badatelé zkoumali děti ve věku dvacet čtyři týdnů a zjistili, že děvčátka se výrazně častěji dívají na tváře než na jiné obrazce, zatímco chlapci takovou preferenci nevykazují.“²⁴

Při pozorování jednovaječných dvojčat, vychovávaných ve stejném prostředí je věkový rozestup, v jakém dochází k orientaci na úsměv, kratší. Pokud se liší prostředí, ve kterém jsou děti vychovávány, rozdíly jsou markantnější. V experimentální situaci sledované Ambrosem (1961) se úsměv u dětí vychovávaných v rodinách objevil o několik týdnů dříve než u dětí vychovávaných v ústavech. Tyto děti ve dvanácti měsících podle studie ještě neprojevovaly citovou vazbu ke konkrétní osobě.²⁵

Dle psychoanalytiků měly tyto ústavy opoždující efekt. Casler (1961) uváděl, že za opoždováním stojí nedostatek podnětů. Ainsworthová (1962) upozorňovala, že za opožděním stojí nepřítomnost matky, která poskytuje dítěti nejen podněty, ale vede ho i k celkovému poznávání okolí. Piaget (1966) upozornil na toto: *„Deprivace, které je vystaveno dítě vychovávané v omezujícím ústavu, je tudíž vícenásobná – nedostatek*

23 SCHLESINGEROVÁ, Martina. *Strach ze smrti a citová vazba v období adolescence*, str. 31.

24 Tamtéž, str. 257-258.

25 BOWLBY, J. *Vazba*, str. 258.

přicházejících podnětů, nedostatek příležitostí učit se expozicí a nedostatek příležitostí pro aktivní pohyb ve stabilně strukturovaném prostředí, abychom vyjmenovali alespoň některé.“²⁶

Podle K. H. Brische existuje jednoznačná souvislost v předávání vazebného chování mezigeneračně. Rodiče, kteří se svými rodiči v dětství navázali bezpečnou vazbu, ji nejpravděpodobněji navážou se svým dítětem také. Stejně tak je tomu i u rodičů, kteří měli se svými rodiči nejistou či odmítavou vazbu. I ti ji zřejmě předají svým dětem.²⁷

²⁶ BOWLBY, J. *Vazba*, str. 258.

²⁷ BRISCH, K. H. *Bezpečná výchova*, str. 48-49.

3. Prvky vazebného chování

Základními komponentami citové vazby jsou komponenta **udržování blízkosti**, která v sobě obsahuje potřebu dítěte a zároveň možnost být v blízkosti primární figury, kontaktovat ji v případě potřeby, komponenta **vytvoření bezpečného přístavu**, v němž se dítěti dostává od pečující osoby uspokojení vazbové potřeby pohody, pohodlí, podpory a ujištění v případě nebezpečí. Poslední ze zmiňovaných komponent je komponenta **jisté základny**, která se vztahuje k uspokojování vazbové potřeby, při níž dítě využívá attachmentové figury jako výchozího bezpečného bodu pro zkoumání okolního světa (Nickerson & Nagle, 2005). Jednotlivé komponenty v sobě zahrnují jak funkci, kterou má citová vazba plnit, tj. - jaké potřeby má uspokojovat, a zároveň v sobě zahrnují vzorce vazbového chování dítěte, které slouží naplnění těchto potřeb. Míra a kvalita zajištění těchto komponent rozhoduje o povaze citové vazby k matce.²⁸

3.1. Typy vazby v dětství a dospělosti

Jednotlivé typy vazby v dětství a dospělosti můžeme charakterizovat takto²⁹:

- **Jistý typ citové vazby**

Děti s tímto typem vazby prožívají vztahovou osobu jako tzv. jistou základnu, ke které se mohou vždy s jistotou navrátit. Vyhledávají tělesný kontakt a považují jej za příjemný. Není-li vztahová osoba přítomna, vykazují známky nepohody, které po jejím návratu vymizí. Po návratu blízké osoby ji vítají s radostí, kladně, vyjadřují jí pozitivní emoce, vítají tělesný kontakt. Při bezpečném připoutání dítě vnímá matku jako základnu pro objevování prostředí. V bezpečné atmosféře je také možná otevřená komunikace o pocitech, názorech a okolním světě.

Později jako dospělí mají tyto lidé schopnost usměrňovat své prožívání, reflektovat jednání a afekty druhých osob. Dospělí jedinci s tímto typem základní vazby prožívají méně stresu, jsou odolnější a mívají stabilnější období psychické pohody. Proti jiným typům vazby se nebrání psychoterapeutické péči, pokud ji potřebují (Obegy,

28 ČERNÁ DRAHORÁDOVÁ, Pavla. *Vliv citové vazby dětí mladšího školního věku k rodičům na sebehodnocení a strachy*, str. 4.

29 LEČBYCH, Martin; POSPÍŠILÍKOVÁ, Klára. Česká verze škály experiences in close relationships (ECR) : pilotní studie posouzení vztahové vazby v dospělosti. *E-Psychologie* [online], 2012, roč. 6, č. 3. Dostupné z WWW: <http://e-psycholog.eu/pdf/lechbych-pospisilikova.pdf>.

Berant, 2009). Vavrda (2005) i Macek a Lacinová (2006) se shodují, že existuje skupina lidí, kteří zažívají pocit bezpečí na základě dobré rané vývojové zkušenosti, ale i skupina lidí, u kterých je pocit bezpečí dán významným vztahem, který získali až v dospívání či dospělosti (milostný, přátelský, terapeutický), i když vyrůstali na bázi nejistého připoutání. Lidé s jistou vazbou vidí druhé pozitivně, s dobrým úmyslem, vlídné. Věří, že oni sami dokážou čelit životním starostem a překovávat překážky, se kterými se setkají. Jsou přesvědčeni o tom, že partnerský konflikt dokážou úspěšně zvládnout a berou jej jako příležitost pro osobní růst. Během konfliktu jednájí racionálně, dokážou efektivně regulovat své emoce. Konstruktivní způsob řešení neshod jim umožňuje rychlý návrat do harmonické fáze.

- **Úzkostný typ vazby**

Pro tento typ vazby je charakteristická vyšší úzkostí a závislost dětí na pečující osobě. Dítě se jeví jako bezmocné a nešťastné a v případě odloučení matky reaguje velkou nespokojeností. Po jejím návratu se objevuje zlost a kolísání mezi tendencí k přiblížení a odporem z kontaktu. Charakteristickým rysem je ambivalence - dítě jakoby trestalo matku za opuštění svou zlostí a zároveň se dožadovalo její přítomnosti. Matky těchto dětí se nebrání fyzickému kontaktu s dítětem, ale proti matkám s bezpečnou vazbou k dětem reagují méně citlivě na dětský pláč, vystupují méně empaticky. Jejich chování osciluje mezi laskavostí, vřelostí a odmítáním dítěte, je více emočně labilní.

V dospělosti jsou lidé s touto vazbou často pohlčeni emocemi, bývají zaujatí negativními postoji k vztahové osobě, působí úzkostně, ustrašeně, závisle. Úzkostní lidé během konfliktu prožívají intenzivní strach z opuštění. Nejsou schopni efektivně regulovat své emoce. Často vnímají konflikt jako opravdovou tragédii, stále o něm musí přemýšlet. V tomto excitovaném naladění nejsou schopni partnerovi naslouchat ani účelně jednat. Nedokážou konflikt řešit konstruktivně a vymyslet kompromis. Vžít se do situace partnera, je pro ně obtížné. Nakonec jednájí submisivně (a situaci vnímají jako porážku) nebo dominantně (a pak jsou vítězi oni). Jejich opakovaná „vítězství“ v partnerech vyvolávají negativní odezvu a mohou být předmětem dalšího konfliktu. Konfliktům se vyhýbají, mají tendenci je bagatelizovat a udržovat si od nich emoční distanci.

- **Vyhýbavý typ vazby**

U vyhýbavého připoutání dítě zkoumá okolí, ale projevuje málo citů vůči rodiči

nebo se nevrací k rodiči jako k základně. Po separaci, když zůstane samo, je jeho reakce minimální, bez známek úzkosti a strachu, po návratu rodiče se dítě vyhýbá očnímu kontaktu s rodičem. Matky těchto dětí obvykle charakterizuje menší fyzický kontakt s dítětem, odmítání kontaktu, nejasná komunikace. Když ho rodič vezme na ruce, ztuhne, odtahuje se nebo projevuje odstup od rodiče, např. tím, že se více zajímá o hračky než o kontakt s rodičem. Dítě od dětství potlačuje emoce, až s nimi ztrácí kontakt. Může se objevovat tendence k perfekcionismu a péči o rodiče, neboť dítě je chváleno za nezávislost, samostatnost, povrchní adaptaci v předčasné roli dospělého.

Pro dospělého s tímto typem vazby je charakteristická distancovanost, odstup od intimních vztahů, emoční chlad, znehodnocování významu vztahů, zdůraznění síly a nezávislosti. Klinicky významná je zejména vyhýbavost afektům a emočně nabitým vztahům.

- **Dezorganizovaný typ vazby**

Tento typ popsaly *Mainová a Solomonová (1990)*, které si všímaly určitých chaotických prvků chování dětí v reakci na odchod a příchod matky. Jednalo se zejména o děti, které reagovaly významně nepředvídatelně, rychle a podivně střídaly afiliativní a vyhýbavé projevy s velmi krátkým trváním jednotlivých fází. Objevovalo se bizarní chování – chůze v kruhu, stereotypie, zamrznutí pohybů, strnulost výrazu. Ukázalo se, že se často jedná o děti s výrazně traumatickou zkušeností – týrání, zneužívání. Dle *Vavrdy (2005)* toto podivné chování mizí kolem 4 let a je nahrazeno organizovanějšími vzorci chování, které maskují pokřivené vnitřní pracovní modely druhých osob.

V dospělosti jsou vztahy poznamenány dezorganizovaností, chaosem, nepředvídatelností. I jako dospělí opakují dětský scénář, kdy nemohou opustit vztahovou osobu, i když se v její přítomnosti trápí. Trápí se často pocity viny, nejsou si jistí ve svém jednání. Dezorganizovaný typ vazby je významný prediktor duševních poruch (více v kapitole 3.3 Poruchy vztahové vazby).

3.2. Bezpečná vazba

„Bezpečná vazba dítěte je pro jeho přežití stejně základní jako vzduch k dýchání a

potrava. Můžeme také říci, že emocionální vazba zajišťuje přežití a rozvoj kojence.“³⁰

Bezpečná vazba je pro každého člověka velice důležitá. U kojence můžeme mluvit o tom, že emocionální vazba zajišťuje jeho přežití a následně i jeho rozvoj. Už v naší historii jsme viděli jasné příklady bezpečné vazby. Kojenec v době kamenné musel na sebe nějakým způsobem upozornit, aby ho matka neodložila, aby ho chránila a navázala s ním vztah. Nejčastěji to bylo pláčem, přimknutím, voláním. Pokud matka jeho signály nepochopila, kojeneček v té době nejspíše umíral. Z pohledu evoluce bylo tedy pro přežití mláděte nutné s matkou navázat vztah co nejdříve. Vedle zajištění dostatku potravy šlo o jednu z nejdůležitějších aktivit.³¹

Kojenec tuto jistotu tělesného kontaktu nepotřebuje neustále. Silněji se však tato potřeba projevuje, pokud cítí strach nebo se cítí sám. Potřeba vazby se aktivuje při odloučení od blízké osoby nebo při zážitcích, které jsou mu nepříjemné a bojí se. Například samota, štěkot psa, leknutí z hlasitých projevů, noční můry, děsivé sny, atd. Kojenec nerozlišuje, zda jde o projevy zvenčí či z jeho nitra.

V obou případech cítí potřebu vazby. Ve všech kulturách funguje uspokojení tělesným kontaktem nejlépe, nestačí jej utišit pouze slovy. Ochrana před nebezpečím signalizuje v dítěti pocit bezpečí.³²

Dotek je důležitým prvkem k posílení pocitu spokojenosti a bezpečí. Pokožka je naším největším orgánem a u kojenců je obzvláště citlivá. Rodiče by měli u dítěte rozvíjet vjem dotyku, stejně tak, jako zprostředkovávat vjemy sluchové a zrakové. Masáž dětského tělíčka je příznivá pro jeho rozvoj a dokonce snižuje hladinu hormonů stresu, zlepšuje dechové činnosti, krevní oběh, metabolismus a trávení.

Podle Johna Bowlbyho se interakční vzorec mezi matkou a dítětem ustálí během prvního roku života dítěte. Čím více tento vzorec oběma vyhovuje, tím stabilnější pro oba bude. Pokud budou jeden nebo oba partneři nespokojení, budou se snažit vzorec upravit. Bowlby tedy zastává názor, že vzorec interakcí pravděpodobně po prvním roce přetrvává, ale mohou v něm nastat kdykoli i velké změny. Uvádí například období, v němž je matka v depresi, nebo když přijde na svět nový sourozenec, nebo pokud se objeví

³⁰ BRISCH, K. H. *Bezpečná výchova*, str. 23.

³¹ Tamtéž, str. 23-24.

³² Tamtéž, str. 24-25.

chronická choroba či nehoda, atd.³³

„Doporučuje se, aby dítě – v zájmu vytvoření bezpečné vazby - nespalo samo ve vlastním pokoji. Třebaže nechce usínat oddělené od rodičů, většina rodičů si v našem kulturním prostředí přeje, aby se děti naučily usínat samostatně. Na vazbu orientované přivýkání době usnutí vypadá tak, že matka nebo otec ukládá dítě do postele s rituálem. Rituál je důležitý, neboť oznamuje dopředu ohraný děj. Dítě z rituálu pozná, která část denního programu právě přichází.“³⁴

Děti se naučí spát samostatně, oddělené od rodičů, ale je potřeba s přechodem ze společného usínání začít postupně. Pokud se dítě přesvědčí, že ve chvílích, kdy se bude cítit osamocené a bude se bát, pláčem přivolá matku a ta ho utěší, bude se mu usínat lépe. Ve své knize *Bezpečná výchova* K. H. Birsch uvádí, že děti, jejichž matky reagují na jejich pláč a přijdou je utiшит, dlouhodobě spí mnohem lépe a také rychleji usínají. Dítě díky tomu získává pevnou vazbu i při odloučení od blízké osoby.³⁵

Intenzita citové vazby je dána v podstatě rychlostí reakce na pláč a pohotovostí v komunikaci, především sociální. Metody krmení, odstavení, nácvik toalety, pohlaví dítěte, pořadí narození na intenzitu vazby nemá vliv.³⁶

Osobu blízkou, která bude pro kojence znamenat nejlepší ochranu a bude v něm vyvolávat pocit jistoty, si nevybírám na základě genetiky, tudíž nemusí jít o matku ani otce. Blízkou osobou může být kdokoli, kdo splní určité předpoklady. Vztahy mezi rodiči a dětmi nevznikají na základě genetické příbuznosti, ale díky společným emocionálním zkušenostem.

Už během prvního roku života si dítě vytváří tzv. „**pyramidu vazeb**“. Jde o navazování vazeb dítěte s různými osobami a jejich rozložení podle významu. Na vrcholu pyramidy stojí ta nejbližší osoba, kterou kojeneček vyhledává, když se cítí ve stresu a ve strachu. Této osobě nejvíce důvěřuje. Další osoby jsou vnímány jako náhražka k uklidnění, pokud se v jeho blízkosti nejbližší osoba nenachází.³⁷

Birsch ve své knize *Bezpečná výchova* shrnuje, že: „*Bezpečná vazba je základní*

33 BOWLBY, J. *Vazba*, str. 299-301.

34 Tamtéž, str. 90-91.

35 Tamtéž, str. 92-93.

36 Tamtéž, str. 272-273.

37 BRISCH, K. H. *Bezpečná výchova*, str. 25-27.

potřebou, která pozitivně ovlivňuje fyzický, emocionální, intelektuální i sociální vývoj dítěte.“³⁸

Vazbové chování je ovlivněno právě citovou vazbou vzniklou v dětství. Toto chování se odráží převážně ve stresových situacích nebo při velkém emocionálním vypětí. Člověk chce v těchto situacích pociťovat blízkost a ochranu. U menších dětí se vazbové chování projevuje pláčem, křikem a natahováním rukou k pocitově nejbližší osobě, ke které má důvěru, tedy především k matce. Adolescenti své vazbové chování projevují převážně cílenou komunikací s hlavní postavou. Toto chování by mělo primární osobě signalizovat, že je její pomoc vyhledávána.³⁹

John Bowlby rozděluje vazebné postavy na **hlavní** a **vedlejší**. Ve své knize *Vazba*, uvádí závěry z výzkumu Ainsworthové, která zkoumala vazebné chování u dětí se zcela odlišnými životními podmínkami. Výzkumy prováděla mezi dětmi skotskými a ugandskými. Do těchto výzkumů byly zapojeny jen děti, které žily se svou biologickou matkou. V naprosté většině byla hlavní osobou právě matka. Našlo se i pár výjimek. Dvě ugandské děti byly připoutány k oběma rodičům, přednost však dávaly otci. Třetí ugandské dítě bylo připoutáno jen k otci a nevlastní sestře. Mezi skotskými dětmi byla matka skoro vždy hlavní postavou během prvního roku, v některých případech se v druhém roce dělila s otcem. Z padesáti osmi skotských dětí byli tři, jejichž hlavní vazebnou postavou byla jiná osoba než matka. Dvě děti si vybraly otce a třetí babičku, která se o něj většinu času starala, když byla matka v práci.

Z těchto a mnohých jiných pozorování je vidět, že dítě je schopné jako hlavní vazebnou postavu přijmout i osobu, která se k němu bude chovat mateřsky, i když nepůjde přímo o matku. Jako mateřské chování Bowlby shrnuje takové chování, kdy blízká osoba pohotově reaguje na signály a pohyby dítěte a živě s ním sociálně komunikuje.⁴⁰

Je třeba rozlišit vedlejší vazebnou postavu a kamarády ke hře. Dítě svou vazebnou postavou vyhledává, pokud nemá pocit jistoty, je li hladové, nemocné, unavené, bojí se. Naopak kamaráda ke hře vyhledá, pokud je příjemně naladěné a má jistotu, kde se nachází jeho vazebná postava. Bowlby podporuje svou hypotézu z r.

³⁸ Tamtéž, str. 61.

³⁹ KULÍSEK, Petr. Problémy teorie raného citového přilnutí (attachment). *Československá psychologie*, 2000, roč. 44, č. 5, str. 403.

⁴⁰ BOWLBY, J. *Vazba*, str. 264-266.

1958, že jsou jisté dispozice k tomu, aby se vazebné chování směřovalo k jedné postavě. Pokud bude mít dítě více vedlejších postav, neznamená to, že svou vazbu rozloží mezi všechny stejně, ale jedna bude ta hlavní. Jako podložení tohoto stanoviska uvádí, že malé děti ležící dlouhodobě na lůžkovém oddělení, mají tendenci upnout se na jednu konkrétní zdravotní sestřičku.⁴¹

Děti mohou navazovat citovou vazbu i s neživými předměty, jako je dudlík, kus látky, plyšová hračka, atd. Bowlby se domnívá, že takováto vazba nemůže být pro dítě škodlivá. Naopak, upozorňuje na některé varovné případy. Děti, které vykazovaly k měkkým plyšovým hračkám až odpor, se často sociálně vyvíjely odlišně. Jiná situace však je, pokud dítě dává neživému předmětu přednost před živým. Takové chování podle Bowlbyho by mohlo být v budoucnu pro duševní zdraví škodlivé.⁴²

Většina dětí dokáže rozlišovat vazebné chování do jednoho roku. U malého množství dětí k diferenciaci může dojít až do dvou let. Jedná se většinou o děti, které získávaly méně sociální stimulace, například děti, které vyrůstaly v ústavech.⁴³

3.3. Poruchy vztahové vazby

Pokud se vazba nevytvoří, může vzniknout patologie vazby. V tomto případě tedy už v prvním roce dochází k určitému narušení vazeb. V částech mozku kojence dochází k ukládání poruchových vzorů vazeb. Tím bývá ovlivněno myšlení a jednání v dětství, ale i v dospělosti.

- **Dezorganizovaná vazba**

Rodiče dětí s dezorganizovanou vazbou mají v sobě zpravidla nějaké nezpracované trauma. Mohlo jít o násilí, zanedbávání, potrat, ztrátu blízké osoby, atd. Svou zkušenost přenášejí na své dítě, především ve chvílích, kdy se jim situace něčím připomene. Děti těchto rodičů od nich nezískávají bezpečnou vazbu, jsou dezorientované. Při shledání s matkou se za ní třeba rozběhnou, v tom se ale zastaví a pláčou, nebo běží pryč, nebo se vztekají. Pokud děti reagují určitým nelogickým

41 BOWLBY, J. *Vazba*, str. 267-271.

42 Tamtéž, str. 267-271.

43 Tamtéž, str. 275.

pohybem, či znehybní a jsou duchem nepřítomné, bývá to převážně, pokud děti cítí potřebu vazby, protože zažívají strach a odloučení. Chování tohoto druhu můžeme pozorovat u ročního kojence, často vede k pozdějším psychickým onemocněním.⁴⁴

K poruchám vazby dochází i v případech, kdy se kojenci okolo jednoho roku setkají s fyzickým nebo psychickým násilím. Může jít o fyzické a sexuální násilí, citové či fyzické zanedbávání, dlouhodobé odloučení, nemožnost rozloučit se, přerušeni vztahu, nebo zážitek násilí na blízké osobě.⁴⁵

- **Nediferencovaná porucha vazby**

Některé děti, které jsou v rodinách zanedbávané a mnozí kojenci, kteří vyrůstají v ústavech, si nevytvoří žádnou emocionální vazbu. K žádné osobě si nenajdou ten pravý specifický vztah. Už v prvním roce se u nich tato porucha může projevat tím, že se tyto děti k cizím lidem chovají důvěřivě, bez odstupů. Chovají se tak, jako by s každým navazovaly bezpečnou vazbu. Ale opak je pravdou. Tyto děti se pouze přizpůsobily zkušenostem. Bezpečí hledají u každého člověka, který je jim nablízku. Nepřipoutávají se ke konkrétní osobě. Tato porucha vazby se nejčastěji objevuje u dětí, které byly emocionálně zanedbávané.⁴⁶

- **Porucha vazby s blokací vazebného chování**

Tato porucha se projevuje nedůvěrou dítěte k okolí. I ve chvíli kdy má z něčeho strach nebo se lekne a pláče, nenaváže kontakt s blízkou osobou. Tyto děti si většinou nesou zážitky z násilí ze strany blízké osoby. Bojí se jí, nehledají u ní pocit bezpečí ve chvílích strachu. Hledají vazbu k jiné osobě. Pokud ji ve svém okolí nenaleznou, což bývá časté, upnou se na toho, kdo jim ubližuje. Brisch tuto poruchu nazývá „patologickou vazbou k pachateli“. Tyto děti jsou trvale vystavené velkému strachu z násilnické blízké osoby. Ve svém okolí totiž nevytváří s nikým jiným žádnou vazbu.⁴⁷

- **Strach z cizích lidí, separační úzkost a vazebné chování**

V průběhu vývoje dítěte se separační úzkost a strach z cizích lidí projevují nezávisle na sobě. Nejde přímo o poruchy, ale spíše o reakce. Někdy k jejich spojení může dojít, nebývá to však pravidlem. Bowlby se v mnoha ohledech ztotožňuje se

44 BRISCH, K. H. *Bezpečná výchova*, str. 52-55.

45 Tamtéž, str. 55-56.

46 Tamtéž, str. 56-57.

47 BRISCH, K. H. *Bezpečná výchova*, str. 58.

schématem Freuda. Pojímá ho tak, že při strachu z cizích lidí se stahujeme nebo unikáme ze situací, nebo od objektů, které nás znepokojují, zatímco při druhém typu chování, a to při separační úzkosti, se snažíme přiblížovat, nebo setrvávat u člověka, u kterého se cítíme bezpečně, příjemně. V tomto případě jde tedy o vazebné chování. Úzkost nastává ve chvíli, kdy nemáme možnost kontaktu s vazebnou postavou, nemůžeme se k ní přiblížit, nebo zmizí, či jen hrozí, že by zmizela.⁴⁸

Separální úzkost se jako první strach v životě dítěte začíná zcela přirozeně objevovat a projevoval kolem 7. měsíce věku dítěte. Jsou však i děti, u kterých se projeví až ve věku kolem 1,5 roku. Kojenec žije naprostou přítomností. Jakékoliv náhlé přerušování již vytvořených vztahů a citových vazeb může u dítěte být těžkou záležitostí a může vést k přechodnému i dlouhodobému poškození.

Na účinku a důsledcích separační úzkosti se podílí věk dítěte, forma separace, prostředí, ve kterém je dítě separováno, dále temperament dítěte a předchozí zkušenosti dítěte s odloučením matky.

Poruchy vazebného chování se neodstraňují lehce. Málokdo se dokáže ze svých vnitřních rozštěpení vysvobodit sám. Podstatou je otevřít své nitro jinému člověku. Podstatou terapie je, aby jedinec svá traumata pochopil a přijal je.⁴⁹

Pokud se člověk bojí, že nebude mít jistotu a oporu ve svých vazebných postavách, znejistí a pravděpodobně pocítí strach daleko víc, než člověk s jistými vazbami ke svým blízkým.⁵⁰

3.4. Rodiče a jejich vliv na podobu vytvářených vazeb

Je podloženo, že většina malých dětí od tří měsíců reaguje jinak na matku a na ostatní lidi v rodině. Dítě se usměje, bude ji očima sledovat a hlasově se projeví. V tuto chvíli však ještě nemůžeme říct, že se jedná o vazebné chování. Nemáme totiž důkazy, že dítě svou matku rozeznává a chová se tak, aby ji u sebe udrželo. Patrné by to bylo ve chvíli, když bude dítě po jejím odchodu plakat a bude se snažit matku následovat.

48 BOWLBY, J. *Vazba*, str. 284-285.

49 RUPPERT, F. *Symbióza a autonomie*, str. 211-219.

50 BOWLBY, J. *Odloučení*, str. 287.

Pokud děti vykazují vazebné chování k více osobám, k matce bývá vykazováno dříve a silněji.⁵¹

Vývoj vazebného chování je nejlépe zdokumentován v prvním roce života dítěte. V dalších letech už daleko méně. Jak dítě stárne, začíná si více uvědomovat hrozcí odchod matky a upozorňuje na něj křikem. U většiny dětí se velice silně projevuje vazebné chování až do tří let věku. Pak dochází ke změně. Dítě už daleko lépe zvládá překonat odchod blízké osoby. K této změně u některých dětí dochází až skokově. Po třetím roce se vyskytuje vazebné chování méně často, ale stále tvoří podstatnou část jejich chování.⁵²

J. Bowlby ve své teorii popisuje pět reakcí, které vedou k vazebnému chování. „*Dvě z nich, pláč a úsměv, přivádějí matku k dítěti a udržují ji v jeho blízkosti. Dvě další, následování a přidržování se matky, přivádějí dítě k matce a udržují je v její blízkosti. Role pátá, sání, se kategorizuje hůře a vyžaduje podrobné zkoumání. Šestá, volání, je rovněž důležitá: kdykoli po čtvrtém měsíci bude dítě vítat matku krátkými výkřiky a později samozřejmě voláním jejího jména.*“⁵³

Mnohé výzkumné studie ukázaly, že kvalita citové vazby dítěte k rodičům může být rozdílná. Dítě může vykazovat vysoce kvalitní jistou vazbu k matce a nejistou k otci a naopak (Buist, Dekovic, Meens & vanAken, 2004).

Zároveň bylo zjištěno, že vazby k rodičům mají různý efekt na vývoj jednotlivých psychosociálních aspektů osobnosti dítěte. Ačkoli bylo zjištěno, že citová vazba k matce má všeobecně silnější efekt na vývoj dítěte, než vazba k otci, je kvalita citové vazby a míra otcova zapojení důležitým kvalitativním činitelem. (Williams & Radin, 1993, cit.dle Buist et al., 2004). Nicméně titíž autoři podotýkají, že nejistá citová vazba k otci má větší dopad na negativní vývoj dítěte, než vazba žádná. Tvrzení o větším vlivu citové vazby k matce se však potvrdilo jen tehdy, nebyly-li specifikovány jednotlivé oblasti. Ve specifických oblastech dětského vývoje vykazovaly citová vazba k matce a citová vazby k otci různé predikční vlastnosti. Citová vazba k otci lépe predikuje míru sociálních schopností a kvalitu vrstevnických vztahů (Ducharme, Doyle, & Markiewicz, 2003), vnitřní vs. vnější místo kontroly, akademickou úspěšnost,

51 BOWLBY, J. *Vazba*, str. 178.

52 Tamtéž, str. 182-184.

53 Tamtéž, str. 185.

schopnost empatie (Amato, 1998, cit. dle Ducharme et.al, 2003).⁵⁴

Chování matky

Jak už jsem dříve zmiňovala v kapitole o vývoji dítěte, stále platí, že citění a myšlení dítěte a matky se spojuje již v prenatálním období. Pokud žena své mateřství přijme, je vše v pořádku. Mohou však nastat i situace, ve kterých na něj žena není dostatečně připravená. Například v situacích, kdy žena otěhotní po znásilnění, nebo nemiluje otce dítěte, nebo pokud se již v těhotenství otec zříká zodpovědnosti za dítě. Nezřídka se během těhotenství matčin náhled změní.

Franz Ruppert popisuje, že je možné, že nechtěné dítě prožívá traumatizaci již v těle matky. Traumatizované matky nemohou své trauma zrušit, vytěsnit. Podle Rupperta tedy dítě otevírá své smyslové kanály a předpokládá, že pokud se bude cítit stejně jako matka, bude jí co nejvíce nablízku. Druhou variantou je situace, kdy dítě cítí příliš traumatizující stavy a proto se od matky odvrací, odtahuje se. V tuto chvíli se tedy rozštěpí. Matka dítěti nedokáže a někdy ani nechce vysvětlit, příčiny jejího traumatu, dítě je tedy zmatené a situaci nechápe. Svým stresem přispívá dítě k tomu, že matka s nejistou vazbou je ještě více stresovaná a ještě víc odmítá kontakt s dítětem.⁵⁵

V *Československé psychologii* z roku 2005 popisuje Zuzana Štefánková, že pevná citová vazba k matce v prvním roce předpovídá vazebné chování dítěte k rodičům v deseti letech při silné emocionální zátěži. A ta zase emocionální otevřenost a emocionální oporu v úzkých přátelských vztazích v 16. roce (Zimmermann, 1995). Popisovala odmítavé reakce matek k požadavkům svých dětí při hře v druhém roce věku, tyto reakce souvisely s emocionální kompetencí dětí v 16. roce. (Boboková, Kindler, 2003).⁵⁶

Pokud se zaměřím na chování matky k dítěti, vzorců jejího chování může být několik. Některé matky mívají problém nechat dítě, aby se postupně osamostatňovalo. Nepřiměřené ulpívání na dítěti bývá důsledkem toho, že matka časně přišla o svou matku a fixuje se na svou dceru. Dítě tedy zůstává po celý život spjato s péčí o matku, o to, jak se cítí. Matka jej někdy až vydírá.

54 ČERNÁ DRAHORÁDOVÁ, Pavla. *Vliv citové vazby dětí mladšího školního věku k rodičům na sebehodnocení a strachy*, str. 10.

55 RUPPERT, F. *Symbióza a autonomie*, str. 89-100.

56 Citová vazba v detství a adolescencii vo vzťahu k emocionálnej regulácii. *Československá psychologie*, 2005, roč. XLIX, č. 5, str. 432-442.

Konflikty mezi rodiči chápe dítě jako ohrožení. Nejčastěji bývá agresorem otec, proto dítě bývá na straně matky. Má o ni až panický strach. Tento pocit pravděpodobně dítě odstraní až v dospělosti. Nejčastěji s pomocí terapeuta.

Pokud je dítě matkou týráno, reaguje buď úplně bezbranně, nebo mateřskou nenávist obrátí proti sobě nebo nenávist původem od matky obrátí proti okolí. Takové děti bývají velice problematické a jejich chování nepředvídatelné. Nezajímají se o školu, porušují pravidla i zákony, mají sklony k agresí i sebevraždám. „*Děti, které jejich matky zanedbávají, odmítají, nebo dokonce sadisticky týrají, se přes to všechno snaží udržet si pozitivní obraz matky.*“⁵⁷

Chování otce

Muži se často nedokážou vcítit do pocitů kojence stejně emocionálně jako ženy. Především pokud se socializují ve společnosti, která od nich žádá tvrdost. Pokud však otcové mají přímý kontakt se svým dítětem, může jeho otcovství brzdit agresí, která je mu daná. Pro zdravou psychiku dítěte je důležité, aby je otec přijal a vnímal a měl rád. Dítě chce, aby byl otec v rodině přítomen, aby zůstal u matky.⁵⁸

V souvislosti se zvládnutím zátěže hraje velice důležitou roli vztah k otci v raném dětství. Citová vazba k otci v 18. měsících dítěte, stejně jako citlivá pomoc ze strany otce při hrách ve dvou letech dítěte souvisí s aktivnějším přístupem k řešení problémů v 16 letech dítěte. (Grossmann, Zimmermann, 1997; Kindler, 2001).⁵⁹

Pokud dítě nenajde z jakéhokoliv důvodu přístup k matce, hledá ho u otce. Sadističtí otcové často mívají v sobě agresí kvůli traumatickým a zlým prožitkům z dětství. Právě jejich dcery bývají v nebezpečí, že u nich bude otec hledat tělesnou blízkost, často po sexuální stránce. Sexuálně týrané děti se vnitřně štěpí a bez pomoci odborníků samy nenajdou východisko.

Synové od přírody usilují o uznání svého otce. Jeho chování se snaží napodobovat. Časná ztráta otce může synovi velice zkomplikovat vztah k jeho budoucímu synovi.

⁵⁷ RUPPERT, F. *Symbióza a autonomie*, str. 100-106.

⁵⁸ RUPPERT, F. *Symbióza a autonomie*, str. 107.

⁵⁹ Citová vazba v detství a adolescencii ve vztahu k emocionální regulácii. *Československá psychologie*, 2005, roč. XLIX, č. 5, str. 432-442.

Synové touží nejen po uznání, ale i po fyzickém kontaktu s otcem, například při přeměrování sil. Pokud dojde ze strany otce k sexuálnímu násilí na synovi, syn často nemůže najít oporu v matce, jelikož sama bývala obětí násilí v dětství.⁶⁰

⁶⁰ RUPPERT, F. *Symbióza a autonomie*, str. 107-112.

4. Kvalita vzájemného vztahu mezi dominantním pečovatelem a dítětem

Citová vazba k dominantnímu pečovateli je nejdůležitějším vztahem v životě každého jedince. Je to první vztah, který si utváříme a zachováváme po celý život. Za jednu ze základních biologických funkcí citové vazby je považována ochrana. Prožitky a pocity, které si utvoříme v raném dětství díky citové vazbě, nás provázejí po celý život a určují míru bezpečí a jistoty, s jakou nahlížíme na sebe, na druhé i na okolní svět.

Psychoanalytička Margret Mahlerová vedla výzkum v Master's Children's Center v New Yorku, v němž díky pozorování zkoumala vztah mezi dítětem a matkou, jako dominantním pečovatelem. Podle ní, dětské „já“ zraje a matka slouží jako „pomocné já“ k vývoji dítěte. Tato psychoanalytička se přiklání k názoru o stupňovitém odpoutávání, v němž dochází k postupnému odpoutávání se od matky a zároveň ke střídání s postupným sbližováním.⁶¹

Ve fázi, ve které dochází k opětovnému sbližování, se dítě podřizuje přáním matky, aby dosáhlo uspokojení jejích potřeb. Pokud se dítě přizpůsobuje až extrémně, vzniká tím nebezpečí, že si dítě osvojí matčiny charakterové rysy. Podle Franze Rupperta *Mahlerová* popisovala důsledky tohoto jevu tak, že pokud se dítě nedokáže samo individuovat, mohou poruchy v této fázi vést až k dětským psychózám.⁶²

„V této psychoanalytické teorii se dále poukazuje na význam otce. Ten má dítěti pomoci, aby se díky „triangulaci“ (vztahovému trojúhelníku matka – dítě – otec) vymanilo ze symbiotické podvojnosti („dyády“) se svou matkou.“⁶³

Pokud probíhá interakce mezi matkou a dítětem hladce, oba se cítí v přítomnosti toho druhého příjemně. Všechny interakce doprovázejí silné emoce, ať už kladné či záporné.

Pokud se vyskytnou dlouhodobější konflikty, často mohou vyústit až v silnou úzkost u obou jedinců. Dalo by se říci, že blízkost matky a dítěte jsou od obou hodnoceny jako pozitivní, příjemné, oproti tomu, odloučení je hodnoceno jako zraňující. Toto chování je ve společnosti považováno za samozřejmé. Pokud dojde k

61 RUPPERT, F. *Symbióza a autonomie*, str. 34-35.

62 Tamtéž, str. 38.

63 Tamtéž, str. 35.

nějakým výraznějším odchylkám v chování jednoho nebo druhého, bývá tato situace vyhodnocena jako patologická.⁶⁴

Kvalita rané citové vazby provází dítě po celý život v tom, jak se cítí mezi lidmi, jak je schopno či neschopno navazovat nové vztahy, nakolik se ovládá či jedná agresivně.

⁶⁴ BOWLBY, J. *Vazba*, str. 212-213.

5. Vnitřní rizikové faktory

5.1. *Intrapsychický pracovní model – obraz kvality vazby s vlastní matkou*

Všichni psychoanalytici dnes souhlasí se zjištěním, že všichni novorozenci si během prvního roku života vytvoří silné pouto k matce. Avšak ne všichni se shodují, jak takové pouto vzniká, jak se udržuje a jakou plní funkci.⁶⁵ Citové pouto dítěte k pečující osobě či osobám podstatně ovlivňuje vývoj osobnosti. Pravděpodobně se toto pouto utváří již v těhotenství (Verney, Kelly, 1981) a u každého jedince se vyvíjí jinak, jiným způsobem. Velice důležitá pro pocit bezpečí v budoucnosti je pevnost a kvalita citové vazby. Základní podoba citového přilnutí je podle odborníků trvalá, málokdy změnitelná.⁶⁶

Kvalita vazby s vlastní matkou se odráží v celém budoucím životě dítěte, později dospělého. Lenka Lacinová a Helena Kotrlová popsaly v loňském roce citovou vazbu a především řešení konfliktů v partnerských vztazích v dospělosti na stránkách časopisu *E-psychologie*.⁶⁷ Styl utvořené citové vazby úzce souvisí i s řešením partnerských konfliktů v dospělosti. Tyto dvě autorky provedly výzkum prostřednictvím dotazníků na internetových stránkách. Zkoumáno bylo 226 bezdětných a svobodných respondentů ve věku 18 až 33 let (84 % ženy). Výzkum prokázal, že jistá citová vazba se odráží v konstruktivním stylu při řešení konfliktů. Tito jedinci se snaží nalézt kompromis. Dle mého názoru je toto důkazem názorů Mahlerové, o potřebě dítěte se individuovat. O těchto názorech se zmiňuje ve své knize *Vazba John Bowlby*.⁶⁸ Oproti prvnímu typu chování jsou lidé, kteří zažívali nejistou citovou vazbu a řeší konflikty obtížněji. A to příliš dominantně až destruktivně nebo naopak příliš submisivně, podřizují se. Z výzkumu tedy můžeme vyčíst, že styl citové vazby v dospělosti je ovlivněn stylem citové vazby získané v dětství.

Citová vazba v dospělosti se oproti citové vazbě v dětství liší v tom, že v

65 BOWLBY, J. *Vazba*, str. 160.

66 *Československá psychologie*, 2000/ ročník XLIV, č. 5, s 405.

67 KOTRLOVÁ, H., LACINOVÁ L. Citová vazba a řešení konfliktů v partnerských vztazích v dospělosti, *E-Psychologie* [online], 2013, roč. 7, č. 4.

68 BOWLBY, J. *Vazba*, str. 213.

dospělosti mohou být oba partneři pečovateli či osobami, o něž je pečováno. Často v dospělosti dochází i ke střídání těchto rolí.⁶⁹

Bowlby ve svých pozorováních uvádí, že chlapci se při odloučení od matky projevují úzkostněji a častěji bývají „dětinštější“ než dívky. Zajímavé je i zjištění, že tříleté děti bývaly rozrušenější než dvouleté či dvouapůlleté, pokud se matka vzdálila a nebyla na dohled. Okolo pátého věku se daleko snadněji uklidnily a například celý den ve školce trávily s nadšením. Při odloučení od matky bude tedy pravděpodobně dvouleté dítě skoro stejně rozrušené jako dítě jednoleté. U dítěte staršího tří let dochází ke změně. Dokáže pochopit, že se matka vrátí. Zklidněním reaguje i na návrat jiného známého člověka než matky. Chlapci mívají větší tendenci prozkoumávat věci v okolí při matčině přítomnosti a po odchodu matky ji hledají, dívky se naopak více drží v matčině přítomnosti poblíž, ale když odejde, mají větší schopnost se spřátelit s neznámým člověkem.⁷⁰

5.2. *Emoční chování*

Citová vazba patří mezi rané emoční zkušenosti a je zřejmě determinována nejen sociálně ale také dispozičně. Čím je první citová vazba dítěte pevnější, tím má dítě lepší vyhlídky do budoucna na celoživotní emocionální zdraví.

Bowlby (*Mikulincer, Shaver, & Pereg, 2003*) si povšimnul, že některé druhy událostí vyvolávají u dětí úzkost, kterou snižuje vyhledání blízkosti a útěchy u pečovatele. Upozorňoval, že s úzkostí se vyrovnáváme nejen v blízkých vztazích v dětství, ale v průběhu celého života. Hledání blízkosti viděl jako alternativu k instinktivní odpovědi na nebezpečí boj – útek a zdůrazňoval důležitost interpersonálních zkušeností, které jsou zdrojem individuálních rozdílů v regulaci emocí v průběhu životní dráhy. Podle teorie rané citové vazby lze říct, že rozdíly ve stylu citové vazby odrážejí zkušenosti s ovládnutím emocí, které člověk získal v blízkých vztazích.

Podle Bowlbyho má podpora a vnímaná dostupnost primárně pečujících osob v

69 KOTRLOVÁ, H., LACINOVÁ L. Citová vazba a řešení konfliktů v partnerských vztazích v dospělosti, *E-Psychologie* [online], 2013, roč. 7, č. 4.

70 BOWLBY, J. *Odloučení*, str. 46-62.

raném dětství zásadní vliv na formování emocionální regulace. Dítě si v průběhu interakcí s pečujícími osobami osvojuje vzorce chování, projevování i potlačování emocí. Učí se, nakolik je užitečné dávat najevo svojí bezradnost, osamělost, vztek a podobně. Štefánková shrnuje výsledky několika studií, ze kterých vyplývá, že jistá citová vazba pozitivně koreluje s afektivní emocionální regulací.

Děti s **jistou citovou vazbou** se učí efektivní emocionální regulaci. Tyto děti dokážou o svých pocitech hovořit a v případě potřeby vyhledat pomoc, chovají se podle svých zkušeností s pečující osobou, která jim poskytovala v minulosti bezpečnou ochranu a akceptaci. Jedinci s jistou vazbou také lépe rozumí sociálním situacím a vyznají se i v méně jednoznačných situacích ve srovnání s jedinci s nejistou vazbou. Lidé s jistou citovou vazbou udávají nejvíce pozitivních a nejméně negativních emocí v partnerských vztazích a při řešení problémů v manželství (Fuller & Fincham, 1995 cit. dle Feeney et al., 2000).

Děti s **vyhýbavou citovou vazbou** nejsou schopni využívat sociální oporu, nevyjadřují své pocity a vyhýbají se komunikaci. Jejich soustředění se zaměřuje na objekty, nikoliv na osoby. V náročných situacích sice působí klidně, ale uvnitř mohou prožívat konflikt. Negativem této strategie je skutečnost, že jedinec nehledá pomoc. Pro jedince s vyhýbavou (odmítavou) vazbou je charakteristický relativně vysoký stupeň kontroly emocí - často své pocity potlačují a skrývají je před partnerem (Feeney, 1995a, 1999a cit. dle Mikulincer & Shaver, 2007). Záměrné potlačení negativních emocí u úzkostných jedinců může odrážet jejich nechuť vyjadřovat strádání a negativní pocity, protože za nadměrné stěžování a neodbytnost byli v minulosti často kritizováni.⁷¹

Děti s **nejistou ambivalentní úzkostnou vazbou** v náročných situacích projevují vzrušení na fyziologické i behaviorální úrovni a jejich projevy jsou obtížně regulovatelné.

Děti s **dezorganizovanou vazbou** mají velmi narušenou anebo žádnou regulaci emocí. Často se u nich objevují poruchy emocí, chování a adaptace.⁷²

71 KODYTKOVÁ, Vilma. *Citová vazba a užívání strategií vztahové údržby v manželství*, str. 28.

72 ŠTEFÁNKOVÁ, Zuzana. *Citová vazba v detstve a adolescencii vo vzťahu k emocionálnej regulácii. Československá psychologie*, s. 432-443.

6. Vnější rizikové faktory

6.1. *Vztahy rodinné a rodičovské*

Vztahy uvnitř rodiny nemusejí být vždy ideální. Když dojde k rozchodu či rozvodu rodičů, bývá to pro dítě většinou traumatické. Tato separace od jednoho z rodičů bývá násilná, dítě nemusí přijmout novou realitu. Děti své trápení dávají najevo různě. Některé se s tím smíří brzy, obzvláště pokud mezi rodiči docházelo ke slovním či fyzickým útokům. Některé děti reagují sníženým zájmem o školní povinnosti, lítostivostí, poruchami spánku či agresivitou.⁷³

Zdeněk Matějček a Luděk Kubička vypracovali výzkumnou studii, ve které se zabývali významem narození z nechtěného těhotenství pro pozdější psychický vývoj. Z jejich výzkumu je patrné, že se potvrdila Bowlbyho teorie. „Jestliže zjišťujeme, že pamětně zakódovaná percepce postojů vlastních rodičů do jisté míry predikuje, jak bude člověk vnímat své duševní zdraví, své partnerské vztahy a své vztahy s dětmi o mnoho let později, svědčí to podle našeho názoru pro Bowlbyho teorii v jejím sociálně kognitivním pojetí, podle něhož člověk svůj relativně trvalý obraz vlastních rodičů celoživotně promítá do svého vidění vlastní osoby a do svého vnímání vlastních nejdůležitějších meziosobních vztahů. Ve shodě s Bowlbyho teorií je i naše zjištění, že je to percepce rodičů jako milujících či hostilních postav, která se promítne do jeho sebepercepce a do jeho vnímání nejdůležitějších meziosobních vztahů.“⁷⁴

6.2. *Výchova*

Ve výchově je podstatné, aby se po určitém čase, kdy je dítě závislé na blízkých osobách a spojeno s nimi, začalo zaměřovat na sebe. Mělo by pochopit, že ono není stejné jako jeho matka, není stejné ani jako jeho otec, ani sourozenec. Je individuální.

⁷³ RUFO, M. *Pust' mě, ale neopouštěj*, str. 69-72.

⁷⁴ KUBIČKA, L.; MATĚJČEK, Z. Rodičovské chování v pohledu dospívajících a sebepercepce v dospělosti: prospektivní studie. *Československá psychologie*, str. 4

Dle slov Franze Rupperta by si mělo vymezit, co je vlastně zač. Pokud ani primární osoby nevědí, kdo jsou, pak je pro dítě problém definovat samo sebe. Děti potom mohou přijímat názory a pohledy z okolí a ztotožňovat se s nimi, i když nemusejí být reálné. Odnaučují se důvěřovat svým vlastním instinktům a emocím.⁷⁵

Od rodičů je v období puberty svých dětí rozumné, aby jim ponechali určitou volnost, přitom jim ale měli být oporou. Děti si potřebují sami zažít a vyzkoušet co mohou a co ne.

Později hledají osobní smysl, tvoří si vlastní hodnoty. Odpoutávají se od jistot, které jim doteď poskytovala rodina, přátelé, škola.⁷⁶

⁷⁵ RUPPERT, F. *Symbióza a autonomie*, str. 46-47.

⁷⁶ Tamtéž.

ZÁVĚR

Potřeba navazovat a udržovat blízké vztahy nás provází po celý náš život. Množství a kvalita blízkých vztahů ovlivňuje naše psychické a fyzické zdraví, vývoj, osobní růst a podobu našich vývojových krizí. Do prvního vztahu se člověk obvykle rodí. Rané zkušenosti z dětství spojené s intenzivním prožíváním kladných a záporných emocí působí na psychosociální vývoj jedince a mohou souviset s chováním a prožíváním v blízkých citových vztazích v dospělosti.

Teorie citové vazby **Johna Bowlbyho** a **Mary Ainsworthové** studuje citové přilnutí malého dítěte k matce a dalším blízkým osobám. Teorie byla formulována v roce 1969 a patří dnes mezi nejvlivnější ve vývojové psychologii. Používané jsou také názvy teorie attachmentu, teorie přilnutí, teorie připoutání, teorie rané citové vazby. Termín attachment (vazba, přilnutí, připoutání) se v češtině často používá v původní anglické verzi a v rozšířeném významu může označovat citové přilnutí obecně.

Bowlby staví do popředí ne matku jako objekt, ale blízkost k matce. Pokud je tedy vazba matky a dítěte jistá, dítě má pocit, že je rodič nablízku a kdykoliv k dispozici, snadno se od matky samo vzdaluje, je zvědavé; při krátkodobé nepřítomnosti matky reaguje úzkostí, odmítá cizí osobu a po návratu matky se zklidní. V tomto vztahu se jistě cítí i matka, její reakce na dítě jsou adekvátní situaci, láskyplné. Ve starším věku je dítě z této vazby oblíbené, společenské, vynalézavé, má přátelský vztah s rodiči a je schopno navazovat bez problému intimní vztahy.

Vazbu rozlišujeme jistou a nejistou s třemi podtypy – vyhýbavá, úzkostně ambivalentní a dezorganizovaná. U **jisté vazby** dítě vnímá matku jako základnu pro objevování prostředí, po krátkém odloučení dává hlasem i gesty najevo svou radost a kontakt s rodičem ho v případě rozrušení zklidní. V případě **vyhýbavé vazby** dítě zkoumá okolí, ale projevuje málo citů rodiči nebo se nevrací k rodiči jako k základně. Po odloučení je jeho reakce minimální, bez známek úzkosti a strachu, po návratu rodiče se dítě vyhýbá očnímu kontaktu s rodičem. U **úzkostně ambivalentní vazby** je dítě pozorovatelně úzkostlivé při vstupu do neznámého prostředí, často je pasivní a nezkoumá okolí, oddělení od matky prožívá jako stresující. Zajímá se o okolí a kontakt i s neznámým člověkem, avšak tyto jsou doprovázeny znaky odmítnutí nebo záchvaty zlosti, které mu nakonec brání v kontaktu. Přítomnost rodiče není pro dítě uklidňující. U

posledního typu vazby, tzv. **dezorganizované**, je pečující osoba zároveň zdrojem bezpečí i zdrojem ohrožení, například týrání nebo zneužívání. Příznačnou reakcí dítěte je chronická úzkost a dezorganizace vzorců chování.

Bowlby i jeho pokračovatelka Mary Ainsworthová se zabývali raným attachmentem, současné pojetí však předpokládá existenci attachmentu i v dospělosti. Ze získaných poznatků týkající se problematiky citové vazby vyplývá, že vliv rané citové vazby má na dospělého jedince značný vliv, a to jak v pozitivním, tak negativním směru. Kvalita vztahu s rodiči je zcela určitě důležitá pro sociální i emoční vývoj jedince. Dospělí, u nichž se citová vazba v dětství neutvořila nebo byla narušena, nebudou pravděpodobně schopni ji vytvořit ani mezi sebou a svým dítětem. S velkou pravděpodobností se v takových případech může objevit některá z poruch chování, a zde je vhodné požádat o pomoc odborníka. Poměrně častým jevem je, že rodičům problém z dětství neuvědoměle připomene svým chováním samo dítě.

Jedinci s **jistou vazbou** mají pozitivní náhled na svět, dostatek sebedůvěry, že dokážou čelit životním starostem a překovávat překážky, se kterými se setkají. Dojde-li ke konfliktu v partnerském životě, jsou přesvědčeni o tom, že ho dokážou úspěšně zvládnout a berou jej jako příležitost pro osobní růst. Naopak osoby s **nejistou vazbou** vnímají konflikt jako ohrožující a neřeší ho efektivním způsobem. Tito lidé často potlačují své pocity a skrývají je před partnerem, trápí se často pocity viny a nejsou si jistí ve svém jednání.

Citová vazba je sice převážně spojována s dětstvím, ale v současné době je na ni nahlíženo z celoživotní perspektivy, protože je důležitá po celý život člověka. V případě, že je citová vazba narušená nebo chybí úplně, vzniká větší pravděpodobnost, že vnímání světa, sebe i vztahů s ostatními bude narušené pocity nejistoty a úzkostí.

Seznam literatury

BOWLBY, John. *Vazba*. Praha: Portál, 2010. 356 s. ISBN 978-80-7367-670-4.

BOWLBY, John. *Odloučení*. Praha: Portál, 2012. 400 s. ISBN 978-80-262-0076-5.

BRISCH, Karl Heinz. *Poruchy vztahové vazby: od teorie k terapii*. Praha: Portál, 2010. 312 s. ISBN 978-80-7367-870-8.

BRISCH, Karl Heinz. *Bezpečná výchova: budování jisté vztahové vazby mezi rodiči a dětmi*. Praha: Portál, 2012. 157 s. ISBN 978-80-262-0063-5.

ČERNÁ DRAHORÁDOVÁ, Pavla. *Vliv citové vazby dětí mladšího školního věku k rodičům na sebehodnocení a strachy* [online]. 2010 [cit. 2014-03-11]. Bakalářská práce. Masarykova univerzita, Fakulta sociálních studií. Vedoucí práce Radka Neužilová Michalčáková. Dostupné z WWW: http://is.muni.cz/th/182253/fss_b/.

HARTL, P.; HARTLOVÁ, H. *Velký psychologický slovník*. Praha: Portál, 2010. 797 s. ISBN 978-80-7367-686-5

KOCHOVÁ, Kateřina. *Citová vazba k rodičům (attachment) v rané adolescenci a její souvislosti s osobnostními charakteristikami dětí* [online]. 2007 [cit. 2014-03-11]. Diplomová práce. University of South Bohemia in České Budějovice, Pedagogical Faculty. Vedoucí práce Zuzana Štefánková. Dostupné z: WWW: <http://theses.cz/id/z0cwxn/>.

KODYTKOVÁ, Vilma. *Citová vazba a užívání strategií vztahové údržby v manželství* [online]. 2010 [cit. 2014-03-11]. Diplomová práce. Masarykova univerzita, Fakulta sociálních studií. Vedoucí práce Lenka Lacinová. Dostupné z WWW: http://is.muni.cz/th/89197/fss_m/.

KOTRLOVÁ, H., LACINOVÁ L., Citová vazba a řešení konfliktů v partnerských vztazích v dospělosti, *E-Psychologie* [online], 2013, roč. 7, č. 4. Dostupné z WWW: http://e-psycholog.eu/pdf/kotrlova_lacinova.pdf.

KUBIČKA, L.; MATĚJČEK, Z. Rodičovské chování v pohledu dospívajících a sebepercepce v dospělosti: prospektivní studie. *Československá psychologie*. 2003, roč. 47, č. 6, s. 481-489

KULÍSEK, Petr. Problémy teorie raného citového přilnutí (attachment). *Československá psychologie*. 2000, roč. 44, č. 5, s. 404-423.

LANGMEIER, J.; KREJČÍŘOVÁ, D. *Vývojová psychologie*. Grada. 2006. 368 s. ISBN 978-80-247-1284-0

LANGMEIER, J.; MATĚJČEK, Z. *Psychická deprivace v dětství*. Praha: Avicenum, 1992. 400 s. ISBN 978-80-2461-983-5.

LEČBYCH, Martin; POSPÍŠILÍKOVÁ, Klára. Česká verze škály experiences in close relationships (ECR) : pilotní studie posouzení vztahové vazby v dospělosti. *E-Psychologie* [online], 2012, roč. 6, č. 3. Dostupné z WWW: <http://e-psycholog.eu/pdf/lecbych-pospisilikova.pdf>.

MASARACCHIOVÁ, R.; TASCHNEROVÁ, U. *Maminčino břicho: knížka pro děti o těhotenství*. Praha: DharmaGaia. 2009. 45 s. ISBN 978-80-7436-000-8.

RUFO, Marcel. *Pust mě, ale neopouštěj*. Praha: Portál. 2009. 144 s. ISBN 978-80-7367-616-2.

RUPPERT, Franz. *Symbióza a autonomie: traumata z narušeného systému rodinných vazeb*. Praha: Portál, 2011. 272 s. ISBN 978-80-262-0004-8.

SCHLESINGEROVÁ, Martina. *Strach ze smrti a citová vazba v období adolescence* [online]. 2009 [cit. 2014-03-11]. Diplomová práce. Masarykova univerzita, Fakulta

sociálních studií. Vedoucí práce Radka Neužilová Michalčáková. Dostupné z WWW:
http://is.muni.cz/th/144023/fss_m/.

ŠTEFÁNKOVÁ, Zuzana. Citová vazba v detstve a adolescencii vo vzťahu k emocionálnej regulácii. *Československá psychologie*. 2005, roč. 49, č. 5, s. 432-443.

ŠTEFÁNKOVÁ, Zuzana. *Citová vazba a sociální adaptace v rané adolescenci* [online]. 2011 [cit. 2014-03-11]. Disertační práce. Masarykova univerzita, Fakulta sociálních studií. Vedoucí práce Petr Macek. Dostupné z WWW:
http://is.muni.cz/th/133652/fss_d/.

VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie*. Praha: Karolinum, 2012. 531 s. ISBN 978-80-246-2153-1.

Abstrakt

JIRÁŇOVÁ, M. *Rané citové vazby*. České Budějovice 2014. Bakalářská práce. Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích. Teologická fakulta. Katedra etiky, psychologie a charitativní práce. Vedoucí práce M. Lhotová.

Klíčová slova: citová vazba, vazební chování, attachment, bezpečná vazba, rodiče, děti, dětství, dospělost

Práce se zabývá ranými citovými vazbami, analyzuje jejich vznik, vývoj a vliv na dospělého jedince. Autorka čerpá z poznatků anglického psychoanalytika Johna Bowlbyho, který je považován za zakladatele vztahové vazby. V práci je popsána historie vztahové vazby a prvky vazebního chování. Autorka dále charakterizuje rizikové faktory citové vazby, a to vnitřní i vnější. Z práce vyplývá, že citová vazba, která se utváří již v prenatálním období a později se stává stále pevnější, je obrovskou výhodou pro navázání bezkonfliktních vztahů v dospělosti.

Abstract

Early attachments

Keywords: attachment, coupling behavior, secure attachment, parents, children, childhood, adulthood

This thesis deals with early emotional attachments, analyzing their origin, evolution and impact on adult. The author draws on the knowledge of the English psychoanalyst John Bowlby, who is considered the founder of relational ties. The thesis describes the history of relational links and elements of the binding behavior. The author also describes the risk factors of emotional ties, both internal and external. The work shows that the emotional bond that is formed at the prenatal stage and later becomes ever stronger, it is a huge advantage to establish a conflict-free relationship in adulthood.