

Amir Levine M. D.
Rachel Heller M. A.



Pripútaní

Ako väzby z detstva
ovplyvňujú partnerské vzťahy
a ako nám ich rozpoznanie môže
pomôcť nájsť a udržať si lásku



Pripútání

Amir Levine M. D.
Rachel Heller M. A.

Pripútaní

Ako väzby z detstva
ovplyvňujú partnerské vzťahy
a ako nám ich rozpoznanie môže
pomôcť nájsť a udržať si lásku



ATTACHED

Copyright © 2010 by Amir Levine and Rachel Heller

Slovak edition © 2022 by Eastone Group, a.s.

Z anglického originálu *Amir Levine, Rachel Heller – Attached* vydaného vydavateľstvom Penguin Group preložila Alica Činčárová.

V roku 2022 vydalo vydavateľstvo Eastone Books, Bratislava.

www.eastonebooks.com

Translation © 2022 Mgr. Alica Činčárová

Jazykové úpravy: Mgr. Silvia Bálintová

Layout: Studio Eastone

Tlač: Kasico, a. s.

Všetky práva vyhradené.

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

ISBN 978-80-8109-430-9

*Môjmu otcovi, ktorý ma naučil, ako sa ponoriť do najväčších vln,
a mame, ktorá z vedeckého objavovania urobila súčasť nášho detstva.*

— A. L.

Mojej rodine

— R. H.

O B S A H

ÚVOD: NOVÁ VEDA O PRIPÚTANOSTI V DOSPELOSTI

1. *Ako vo vzťahu dešifrovať správanie toho druhého* XI
2. *Závislosť nie je nadávka* XXIV

PRVÁ ČASŤ: AKO DEŠIFROVAŤ TYP PRIPÚTANOSTI

3. *Prvý krok: Aký je môj typ pripútanosti?* 3
4. *Druhý krok: Aký typ pripútanosti má môj partner?* 12

DRUHÁ ČASŤ: TRI ŠTÝLY PRIPÚTANOSTI V KAŽDODENNOM ŽIVOTE

5. *Život so šiestym zmyslom pre nebezpečie: úzkostný štýl pripútanosti* 37
6. *Držať si lásku od tela: vyhýbavý štýl pripútanosti* 62
7. *Príjemné zblížovanie sa: bezpečný štýl pripútanosti* 78

TRETIA ČASŤ: RÔZNE TYPY PRIPÚTANOSTI V KONFLIKTOCH

8. *Úzkostno-vyhýbavá pasca* 95
9. *Únik z úzkostno-vyhýbavej pasce* 102
10. *Keď sa z abnormálneho stane norma: rozchod* 131

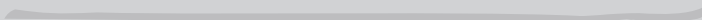
ŠTVRTÁ ČASŤ: ZLEPŠOVANIE VZŤAHOVÝCH ZRUČNOSTÍ

11. <i>Efektívna komunikácia: Ako sa vyjadriť</i>	149
12. <i>Riešenia: Päť princípov pri riešení konfliktov</i>	168
<i>Epilóg</i>	190
<i>PodĎakovanie</i>	195
<i>Bibliografía</i>	198
<i>O autoroch</i>	202



ÚVOD

Nová veda o pripútanosti
v dospelosti



1.

Ako vo vzťahu dešifrovať správanie toho druhého

- *Chodím s ním ešte iba dva týždne a už si robím starosti, či ho dost priťahujem, a neprestajne myslím na to, či mi zavolá. Viem, že sa ma znova začína zmocňovať strach, že nie som dost dobrá, ktorý sa zmení na samo-naplnujúce sa proroctvo a zničí mi ďalšiu šancu na vybudovanie vzťahu.*
- *Čo to so mnou je? Som bystrý, dobre vyzerajúci a úspešný muž. Mám čo ponúknuť. Chodil som s niekoľkými úžasnými ženami, ale po niekoľkých týždňoch som vždy stratil záujem a cítil som sa ako v pasci. Nájsť niekoho, s kým si porozumiem, by predsa nemalo byť až také ťažké.*
- *Už roky som vydatá a napriek tomu sa cítim sama. S manželom sa nikdy nedalo debatovať o pocitoch a našom vzťahu, ale v poslednom čase je to ešte horšie. Takmer každý deň pracuje dlho do noci a cez víkendy buď hrá golf s priateľmi, alebo sleduje športové prenosy v telke. Nemáme už nič spoločné. Možno by mi bolo lepšie samej.*

Každý z týchto problémov je bolestný a dotýka sa najvnútornejšej podstaty ľudského bytia. Napriek tomu pre ne nenachádzame nijaké vhodné vysvetlenia či riešenia. Každý prípad sa nám javí ako výnimočný a osobitý; prameň v nekonečnom množstve vážnych príčin. Rozlúštiť ich by si vyžadovalo hĺbkové poznanie všetkých zainteresovaných. Terapeut by musel skúmať ich minulosť, predchádzajúce vzťahy, typy osobnosti... aby sme spomenuli aspoň niektoré aspekty. Aspoň tak nás to ako profesionálov pôsobiacich na poli mentálneho zdravia učili, a my sme tomu verili, až kým sme neobjavili niečo nové – niečo, čo poskytuje priame vysvetlenie *všetkých* troch problémov opísaných vyššie, ale aj mnohých ďalších. V tejto knihe vám rozpoviem, ako k tomu objavu došlo a čo nasledovalo po tom.

STAČÍ IBA LÁSKA?

Pred niekoľkými rokmi začala naša priateľka Tamara randiť s novým mužom:

Greg a som si prvý raz všimla, keď som šla po Greenwich Avenue a on tam sedel. Bol neuveriteľne pekný a lichoťilo mi, keď som zbadala, že si ma tiež všimol. O pár dní neskôr sme si vyšli s ďalšími známymi na večeru a ja som nedokázala odolať záblesku nadšenia v jeho pohľade, keď sa na mňa díval. Ale to, čo som považovala za najzvodnejšie, boli jeho slová a prísľub blízkosti, ktorý z nich vyplýval. Prísľub, že nebudem sama. Hovoril vety ako: „Tamara, nemusíš sedieť doma sama, môžeš pracovať u mňa.“ „Zavolaj mi, kedykoľvek budeš chcieť.“ Jeho slová boli plné útechy, že k niekomu patríte, že nie ste na svete sami. Keby som však počúvala pozornejšie, odhalila by som v jeho reči aj niečo iné, čo nebolo s týmto prísľubom v harmónii. Bola to správa, ktorá jasne signalizovala, že Greg má strach z prílišnej blízkosti a nechce sa v skutočnosti viazať. Niekoľkokrát spomenul, že nikdy nemal vážny vzťah – z nejakého dôvodu sa po čase pri partnerke začal nudiť a cítil potrebu pohnúť sa ďalej.

Hoci som v tom videla potenciálny problém, v tom čase som ešte nevedela dobre odhadnúť možné dôsledky. Spolahla som sa na obvyklú vieru, ktorá je

mnohým z nás vlastná: že láska všetko zdolá. A tak som sa jej naplno oddala. Neexistovalo pre mňa nič dôležitejšie, ako byť s Gregom, napriek tomu, že sa množili náznaky o jeho neschopnosti budovať záväzný vzťah. Prehliadala som ich a bola som si istá, že v mojom prípade to bude inak. Samozrejme, že som sa mýlila. Čím viac sme sa zblížovali, tým bol nespoľahlivejší a všetko sa začínalo rozpadat'; začal sa vyhovárať, že je príliš pracovne zaneprázdnený, aby sme sa v ten či iný večer stretli. Niekedy dokonca tvrdil, že je celý týždeň úplne zavalený povinnosťami, a chcel, aby sme sa stretávali len cez víkend. Súhlasila som, ale hlboko vo svojom vnútri som cítila, že tu niečo nehrá. Lenže čo?

Začala som pociťovať úzkosť. Neustále som sa zaoberala tým, čo asi robí, a precitliveno som vnímala akýkoľvek signál, ktorý by mohol naznačovať, že sa chce so mnou rozísť. Lenže hoci Gregovo správanie mi poskytovalo hojné dôkazy o jeho nespokojnosti, on mi pomaly dávkoval svoju náklonnosť, ospravedľoval sa za svoju vyťaženosť a prosil ma, aby som sa s ním nerozišla.

Po istom čase si výkyvy v našom vzťahu začali vyberať svoju daň a ja som viac nedokázala držať svoje emócie na uzde. Nevedela som, čo robiť. Prestala som si plánovať čas s priateľmi, veď čo keby sa náhodou ozval Greg? Absolútne som stratila záujem o všetko, čo som kedysi považovala za dôležité. Netrvalo dlho, náš vzťah ten nápor nevydržal a rozišli sme sa.

Ako Tamarini priatelia sme sa zo začiatku tešili, že spoznala niekoho, pre koho sa nadchla, lenže postupom času, keď sa ich vzťah rozvíjal, nás začalo znepokojovať, ako ju záležitosti okolo Grega úplne pohltili. Jej vitalitu nahradili úzkosť a neistota. Väčšinu času buď čakala, kým jej Greg zavolá, alebo až príliš rozoberala svoj vzťah a robila si starosti, takže ju netešil čas strávený spolu s nami, ako to bolo v minulosti. Postupne sa pridružili aj problémy v jej zamestnaní a Tamara raz vyjadrila obavy, že by mohla prísť o prácu. Vždy sme ju považovali za mimoriadne vyrovnanú, odolnú osobu a teraz sme začali uvažovať, či sme ju zle neodhadli. Hoci si Tamara dobre uvedomovala, že Greg si v minulosti nebol schopný udržať vážny vzťah a že bol nevyspytateľný, a tušila tiež, že bez neho by bola asi šťastnejšia, nedokázala nájsť silu opustiť ho.

Ako skúsení profesionáli pôsobiaci v oblasti mentálneho zdravia sme ťažko prijímali fakt, že sa taká sofistikovaná a vzdelaná žena ako Tamara nechala tak ľahko vykoľajiť. Prečo sa táto úspešná žena správala tak bezmocne? Prečo by niekto, koho sme poznali ako veľmi adaptívneho človeka, strácal v tejto situácii silu?

A opačná strana tejto rovnice bola rovnako záhadná. Prečo Greg vysielal také zmiešané signály, hoci aj nám bolo jasné, že ju miluje? Na tieto otázky existovalo množstvo zložitých psychologických odpovedí, ale neočakávaný zdroj nám poskytol prekvapivo jednoduchý, ale ďalekosiahly vhľad.

OD TERAPEUTICKEJ ŠKÔLKY K VEDE O LÁSKE V PARTNERSKÝCH VZŤAHOCH V PRAXI

Asi v rovnakom čase, keď Tamara chodila s Gregom, Amir pracoval na čiastočný úväzok v Terapeutickej škôlke pri Kolumbijskej univerzite, kde prostredníctvom terapie vzťahových väzieb pomáhal matkám trpiacim posttraumatickou stresovou poruchou (PTSD), často v dôsledku domáceho násillia. Tieto matky sa starali o svoje deti a zároveň trpeli mnohými symptómami PTSD, ako sú záblesky minulosti, disociácia a emocionálny chlad. Fňukanie dieťaťa alebo hodenie hračkou o zem boli dostatočne silnými impulzmi na to, aby tieto symptómy zabránili matkám vytvoriť si s deťmi bezpečnú (istú) vzťahovú väzbu. V takmer všetkých prípadoch sa medzi deťmi a matkami vytvorila neistá vzťahová väzba.

Rôzne vzťahové väzby ako prvá objavila Mary Ainsworth – blízka spolupracovníčka Johna Bowlbyho, tvorca teórie vzťahových väzieb – a stala sa tak hlavnou prispievateľkou k poznatkom na tomto poli. Pozorovaním interakcií medzi matkou a dieťaťom v útloveku objavila tri výrazne rozdielne spôsoby, ktorými si deti vytvárajú vzťah k svojim hlavným opatrovníkom: *istý (bezpečný), úzkostný a vyhýbavý* (neskôr k nim pribudol štvrtý, menej častý, *dezorganizovaný* alebo *zmätený*, ktorý kombinuje úzkostný a vyhýbavý vzťah). Deti s bezpečnou vzťahovou väzbou vnímajú svoju matku ako bezpečnú základňu, z ktorej objavujú svet, učia sa, prosperujú a nachádzajú v nej útechu a istotu, keď ich niečo rozruší alebo sa unavia. Tie, ktoré trpia

neistou vzťahovou väzbou (úzkostnou alebo vyhýbavou), sú na matku buď príliš naviazané, alebo vlažné až ľahostajné. (Viac sa o tejto problematike dočítate v kapitole číslo 3.)

V terapeutickej škôlke Amir používal túto terapiu na to, aby pomohol matkám vytvoriť si s deťmi bezpečnú vzťahovú väzbu. Často sa stávalo, že matka trpiaca PTSD pripisovala detskému správaniu zámary dospelého človeka („je násilnícky, lebo ma nenávidí“), a Amir jej jemne vysvetľoval, že to nie je pravda; že v skutočnosti sa jej dieťa všemožne usiluje o vybudovanie si vzťahu k nej. Pomáhal jej znova s ním nadviazať spojenie a učil ju, aké sú rozdiely medzi zničujúcou traumou, symptómami PTSD a správaním dieťaťa. Výsledky, ktoré dosahoval, boli pozoruhodné. Záchvaty zlých nálad detí sa zmiernili a matky sa uvoľnili, znova získali sebavedomie a poľavili aj ich symptómy PTSD stimulované deťmi.

Silný účinok tejto terapie podnietil Amira k tomu, aby si prehĺbil poznatky v tejto oblasti. To ho nakoniec privedlo k fascinujúcemu objavu. Výsledky výskumov Cindy Hazanovej, ktorá v súčasnosti pôsobí na Cornellovej univerzite, a Phillipa Shavera z Kalifornskej univerzity naznačovali, že dospelí vykazujú rovnaké štýly vzťahových väzieb v partnerských vzťahoch, aké vykazujú deti k svojim rodičom. Čím viac sa Amir dozvedal o vzťahových väzbách dospelých, tým viac si začal všimáť ich prejavy okolo seba. Uvedomil si, že tento objav môže mať pre každodenný život ďalekosiahly význam.

ISTÝ, ÚZKOSTNÝ A VYHÝBAVÝ

Teória pripútanosti opisuje tri hlavné štýly (alebo spôsoby), akými ľudia vnímajú a reagujú na intimitu v ľúbostných vzťahoch, ktoré sú podobné ako tie u detí – bezpečný (istý) štýl, úzkostný a vyhýbavý. V zásade ide o to, že ľudia s *bezpečnou* vzťahovou väzbou (štýlom) nemajú problém s intimitou, zvyčajne sú ústretoví a láskyplní. Ľudia s *úzkostnou* vzťahovou väzbou sa intimitu dožadujú, svojimi vzťahmi sa zaoberajú až príliš, sú neistí a majú sklon znepokojovať sa, či ich partner skutočne miluje. Naopak *vyhýbaví* ľudia vnímajú intimitu ako stratu svojej nezávislosti a neustále sa snažia udržiavať

blízkosť s inými na minime. Okrem toho ľudí v každom z týchto štýlov ešte odlišuje to, ako:

- vnímajú intimitu a blízkosť,
- riešia konflikty,
- pristupujú k sexualite,
- vyjadrujú svoje prania a potreby,
- si určujú svoje očakávania od partnera a vzťahu.

Každý človek v spoločnosti – či už nadviazal nový partnerský vzťah, alebo žije štyridsať rokov v manželskom zväzku – spadá do jednej z menovaných kategórií alebo, čo však býva zriedkavejšie, do kombinácie dvoch (úzkostnej a vyhýbavej). Okolo 50 percent populácie má istú vzťahovú väzbu, 20 percent úzkostnú, 25 percent vyhýbavú a zvyšných 3 až 5 percent spadá do štvrtej, menej bežnej kategórie *zmätenej* vzťahovej väzby (dezorganizovanej).

John Bowlby sa v 50. a 60. rokoch 20. storočia domnieval, že daný typ vzťahovej väzby je tak silno vpečatený do našich mozgov, že zostáva celý život nemenný. Veril, že naše správanie podmieňuje nielen v útlom detstve, ale aj v dospelosti. Jeho predpoklady boli prakticky otestované až v roku 1987, keď výskumníci Cindy Hazan a Phillip Shaver dokázali, že rovnaká vzťahová väzba identifikovaná v útlom veku dieťaťa pretrvávala aj v jeho dospelosti. Svojou štúdiou podnietili vznik úplne novej výskumnej oblasti vzťahových väzieb v dospelosti, v rámci ktorej boli v uplynulých dvoch dekádach vyprodukované stovky vedeckých článkov a tucty kníh s detailne definovanými spôsobmi, ako sa dospelí správajú v intímnych vzťahoch. Výsledky výskumov boli opakovane potvrdené naprieč rôznymi krajinami a kultúrami vrátane Spojených štátov amerických, Austrálie, Kanady, Nemecka, Izraela, Talianska, Portugalska, Holandska a Veľkej Británie. Porozumenie teórii vzťahových väzieb predstavuje jednoduchý a spoľahlivý spôsob, ako predvídať správanie daného človeka v akejkoľvek partnerskej situácii. Jedným

z hlavných posolstiev tejto teórie je, že v partnerských situáciách sme na-programovaní konať určitým *vopred daným* spôsobom.

Ako sa tvoria jednotlivé štýly pripútanosti?

Pôvodne sa predpokladalo, že štýly pripútanosti u dospelého človeka sú v prvom rade dôsledkom jeho výchovy v detstve. Preto sa predpokladalo, že vaša súčasná vzťahová väzba je podmienená spôsobom, ako sa o vás starali v útlom detstve: Ak ste mali citlivých rodičov, dostupných a reagujúcich, vaša vzťahová väzba by mala byť *bezpečná*. Ak nereagovali konzistentne, mali by ste mať *úzkostnú* vzťahovú väzbu; a ak boli neprístupní, nekompromisní a často nereagovali, mali by ste byť *vyhýbaví*. Lenže dnes vieme, že na typ pripútanosti dospelého človeka vplýva aj mnoho iných faktorov a že to, ako sa o nás starali naši opatrovníci, je len jeden z nich. Medzi ďalšie patria napríklad naše gény a životné skúsenosti. Viac si o nich povieme ďalej.

TAMARA A GREG: NOVÝ POHĽAD

Znova sme sa vrátili k Tamarinmu príbehu a uvideli sme ho v úplne novom svetle. Teória pripútanosti zahŕňala aj Gregov prototyp – mal vyhýbavú vzťahovú väzbu –, opisovala ho úplne presne až do posledného detailu. Zahŕňala aj to, ako premýšľal, ako sa správal a reagoval na okolie. Predvídala jeho odmeranosť, rýpanie do Tamary a vyvolávanie hádok, ktoré bránili prehlbovaniu ich vzťahu, a tiež jeho ohromné ťažkosti povedať „milujem ťa“.

Bolo to zvláštne, ale výsledky výskumov naznačovali, že hoci k nej chcel mať bližšie, niečo ho nútilo odstrkovať ju – nie preto, že by ju neľúbil, alebo že by si myslel, že preňho nie je dosť dobrá (ako sa Tamara domnievala). Bolo to presne naopak, Greg cítil rastúcu blízkosť a intimitu medzi nimi.

Ako sa ukázalo, ani Tamarina vzťahová väzba nebola výnimočná. Podľa teórie pripútanosti jej správanie, myšlienky a reakcie zodpovedali

úzkostnému typu až prekvapujúco presne. Teória predvídala, že keď bude Tamara čeliť Gregovej odmeranosti, začne o to viac túžiť po jeho blízkosti; predpokladala tiež, že sa bude horšie sústreďovať na prácu, bude neustále premýšľať o ich vzťahu a bude príliš precitlivená na čokoľvek, čo Greg urobí. Teória tiež anticipovala, že hoci Tamara bude uvažovať, že ho opustí, nikdy nenájde odvahu urobiť to. Vysvetľovala tiež prečo. Napriek tomu, že Tamara bola veľmi vnímavá, a navzdory radám jej blízkych priateľov, urobila by takmer čokoľvek, aby zostala v jeho blízkosti. Najdôležitejšie bolo, že teória odhaľovala, prečo Tamara a Greg nedokážu spolu vychádzať, hoci sa vzájomne milovali. Rozprávali dvomi rôznymi jazykmi a vzájomne si zhoršovali svoje prirodzené sklony – jej túžbu po fyzickej a emocionálnej blízkosti a jeho uprednostňovanie nezávislosti pred intimitou. Presnosť, s akou teória pripútanosti opisovala tento pár, bola až zarážajúca. Bolo to, akoby jej tvorcov niekto zasvätil do najintímnejších chvíľ a myšlienok tohto páru. Psychologické teórie a prístupy bývajú dosť vágne, ponechávajú mnoho priestoru na rôzne interpretácie, ale táto teória nám poskytla precízny a na dôkazoch založený vhľad (nie iba špekulácie) do zdanlivo jedinečného vzťahu.

Hoci štýl pripútania nie je nemenný – v priemere dôjde k jeho zmene u každého štvrtého človeka raz za štyri roky –, väčšina ľudí túto problematiku nepozná, takže k zmenám dochádza bez toho, aby si plne uvedomovali, že nastali, alebo prečo k nim došlo. Pomysleli sme si, že by bolo skvelé, keby ľudia dokázali tieto ďalekosiahle zmeny vedome ovplyvňovať. Keby mohli vedome pracovať na tom, aby speli k získanej bezpečnej vzťahovej väzbe namiesto toho, aby sa nechali bezmocne vláčiť životom!

Nové vedomosti o vzťahových väzbách nám doslova otvorili oči; zistili sme, že správanie sa dospelých podľa zákonitostí teórie pripútanosti vidíme priam všade. Náš partnerský vzťah a tiež vzťahy ľudí okolo nás sme zrazu začali vnímať inak. Tým, že sme identifikovali typy pripútanosti u našich pacientov, kolegov a priateľov, dokázali sme interpretovať ich vzťahy inak, čím nadobudli väčšiu zreteľnosť a jasnosť. Ich správanie už pre nás nebolo záhadné a komplikované, ale stalo sa skôr predvídateľným.

EVOLUČNÁ PREVIAZANOSŤ

Teória pripútanosti je založená na premise, že potrebu blízkeho vzťahu máme vo svojich génoch. Geniálny nápad priviedol Johna Bowlbyho k tomu, že si uvedomil, ako nás evolúcia naprogramovala na to, aby sme si v živote vybrali niekoľko určitých jednotlivcov, ktorí sa pre nás stanú vzácnymi. Sme vychovávaní tak, aby sme sa od týchto bytostí stali závislými. Táto naša potreba sa začína ešte v maternici a končí sa, keď zomrieme. Bowlby sa domnieval, že počas evolúcie sa genetickou selekciou uprednostňovali takí ľudia, ktorí sa pripútavali k iným, lebo tým sa zvyšovala ich šanca na prežitie. Ľudia, ktorí sa v dávnych dobách spoliehali iba na seba, nemali nikoho, kto by ich chránil, preto sa často stali korisťou. Tí, ktorí boli s niekým, komu na nich veľmi záležalo, častejšie prežili a mali potomkov, na ktorých prenášali svoje preferencie vytvárania blízkych vzťahov. V skutočnosti bola potreba byť pri niekom blízkom taká dôležitá, že sa v mozgu vyvinul biologický mechanizmus špeciálne zodpovedný za vytváranie a regulovanie našich spojení s ľuďmi, s ktorými máme vzťahovú väzbu (rodičmi, deťmi, partnerom). Tento mechanizmus, nazývaný tiež systém pripútanosti, zahŕňa emócie a správanie, ktoré zaisťujú, aby sme sa držali v bezpečí a chránení v blízkosti tých, ktorých milujeme. Systém pripútanosti vysvetľuje, prečo je dieťa odlúčené od svojej matky vystrašené a intenzívne ju hľadá či nekontrolovateľne plače, až kým nie je znova pri nej. Tieto reakcie sa označujú za protestné správanie a všetci sa nimi prejavujeme ešte aj v dospelosti. V dávnych časoch bola blízka vzťahová väzba záležitosťou prežitia a náš systém pripútanosti sa vyvinul tak, že túto blízkosť dodnes považuje za absolútnu nevyhnutnosť. Len si predstavte, že sa zo správ dozviete, že do Atlantiku sa zrútilo lietadlo presne v ten večer, keď váš partner letí z New Yorku do Londýna. Zvieravý pocit v žalúdku spolu s hystériou, ktoré pocítite, sú práve prejavom aktivity systému pripútanosti. Vaše zúfalé telefonáty na letisko sú prejavom vášho protestného správania.

Mimoriadne dôležitým aspektom evolúcie je heterogénnosť. Ľudia sú veľmi heterogénny druh, výrazne sa líšia vo svojom výzore, prístupe a správaní. To do značnej miery vysvetľuje našu schopnosť uchytiť sa v takmer akomkoľvek maličkom ekologickom prostredí na Zemi. Keby sme boli všetci rovnakí, potom by nás všetkých dokázala čo i len jediná environmentálna

zmena vymazať z planéty. Naša variabilita zvyšuje šance, že istá časť populácie, ktorá je v nejakom smere jedinečná, môže prežiť, zatiaľ čo iné nie. Jednotlivé štýly pripútanosti predstavujú len ďalšiu charakteristiku ľudskej rasy, ktorou sa môžeme medzi sebou odlišovať.

Hoci všetci máme základnú potrebu vytvárať si blízke väzby, v spôsobe, akým to robíme, sa odlišujeme. Ak je naše prostredie veľmi nebezpečné, bolo by príliš riskantné investovať všetok čas a energiu iba do jednej osoby, lebo nie je pravdepodobné, že spolu budeme dlho; omnoho väčší zmysel dáva, aby sme sa púťali menej a mohli sa tak ľahšie pohnúť ďalej (vyhýbavá vzťahová väzba).

Ďalšou možnosťou v nevlúdnom prostredí je správať sa presne opačne a byť veľmi neodbytný, nadmerne ostražitý a krčovito sa držať vzťahovej osoby (úzkostná vzťahová väzba).

Ak je prostredie vlúdnejšie a pokojnejšie, intímne väzby si vytvárame tak, že veľa investujeme do konkrétneho človeka, lebo z toho pramenia prínosy nielen pre nás oboch, ale aj našich potomkov (istá vzťahová väzba).

V modernej spoločnosti nás už nenaháňajú predátory, ako to zažívali naši predkovia, ale z pohľadu evolúcie sme od nich vzdialení len zlomok sekundy. Naš emocionálny mozog sme zdedili po Homo sapiens, ktorý žil v úplne inej dobe, preto naše emócie musia zvládnuť práve jeho životný štýl a nástrahy, s ktorými sa potýkal. Naše pocity a správanie vo vzťahoch dnes nie sú veľmi odlišné od toho, čo cítili a ako konali naši dávni predkovia.

PROTESTNÉ SPRÁVANIE V DIGITÁLNO M VEKU

Vyzbrojení našimi novými poznatkami o dopadoch jednotlivých štýlov pripútanosti na každodenný život sme začali vnímať ľudské konanie úplne inak. Typy správania, ktoré sme zvykli prisudzovať osobnostným črtám daného človeka, sme teraz dokázali chápať oveľa jasnejšie a presnejšie, lebo sme ich skúmali optikou teórie pripútanosti. Naše zistenia vrhli nové svetlo aj na ťažkosti, ktoré zažívala Tamara, a prečo nedokázala opustiť Grega, ktorý jej znepríjemňoval život. Nepramenilo to nevyhnutne z jej slabosti. Skôr šlo o základný inštinkt zostať v kontakte so vzťahovou osobou, nech to stojí, čo to stojí, čo ešte viac zosilnila jej úzkostná vzťahová väzba.

V Tamarinom prípade bol spúšťačom jej potreby zostať s Gregom aj ten najnepatrnejší pocit nebezpečenstva – šlo o nebezpečenstvo, ktoré malo podobu, že jej partner sa od nej vzdaluje, že nereaguje alebo je v ťažkostiach. Z pohľadu evolúcie by bolo nezmyselné opustiť ho. Väčší zmysel by dávalo, keby využila protestné správanie, napríklad skúsila v ňom vyvolať žiarlivosť. Na teórii pripútanosti sa nám skutočne páči, že vychádza z populácie ako takej. Na rozdiel od iných psychologických teórií vytvorených na základe párov, ktoré sa zúčastnili terapie, táto teória zahŕňa všetkých – tých, čo majú šťastné vzťahy, ale aj tých, čo ich nemajú, tých, čo nikdy nehľadali odbornú pomoc, ale aj tých, čo ju aktívne vyhľadávajú. To nám umožňuje zisťovať nielen to, čo sa v nejakom vzťahu pokazilo, ale aj to, čo funguje, a môžeme sa tak sústrediť na celú veľkú skupinu ľudí, o ktorých sa knihy zamerané na medziľudské vzťahy vôbec nezmieňujú. Ba čo viac, teória pripútanosti nenálepkuje vzťahy ako zdravé či nezdravé. Žiaden zo štýlov pripútanosti nie je vnímaný ako patologický. Naopak, správanie v partnerských vzťahoch, ktoré bolo kedysi vnímané ako čudné či zavádzajúce, sa teraz javilo ako pochopiteľné, predvídateľné, či dokonca očakávané. Zostávate s niekým, kto si nie je istý, či vás miluje? Dá sa to pochopiť. Hovoríte, že chcete odísť, no o pár minút si to rozmyslíte a rozhodnete sa, že zúfalo chcete zostať? Aj to je pochopiteľné.

Lenže je také správanie efektívne či stojí za to? To je iná vec. Ľudia s bezpečnou vzťahovou väzbou vedia, ako predostrieť svoje očakávania a reagovať na partnerove potreby efektívne bez toho, aby sa museli utiahnuť k vyššie spomenutým technikám. Pre nás ostatných je pochopenie vzťahových väzieb iba začiatok. Teraz sa musíme naučiť, ako toto pochopenie využiť na to, aby sme komunikovali efektívne a reagovali primerane.

OD TEÓRIE K PRAXI

Zistenia na základe teórie pripútanosti nám ponúkli nový spôsob nazeraania na partnerské vzťahy. Dnes chápeme, že potreba intimity a blízkosti sa u ľudí dosť líši a že tieto rozdiely môžu vytvárať trecie plochy. Ale hoci nám to všetko výskum pomohol lepšie pochopiť, môžeme tieto problémy aj vyriešiť? Zdalo sa, že teória pripútanosti dokáže zlepšiť intímne vzťahy medzi

ľuďmi, lenže jej prenos z výskumných laboratórií do každodenného života neexistoval. Pretože sme verili, že sme našli kľúč, ako doviest' ľudí k lepším vzťahom, rozhodli sme sa, že sa naučíme čo najviac o troch vzťahových väzbách a o spôsoboch, akými interagujú v každodenných situáciách. Začali sme sa pýtať ľudí všetkých vrstiev. Zhovárali sme sa s kolegami a pacientmi, ľuďmi z rôzneho prostredia a rôzneho veku. Zapisovali sme si ich príbehy a skúsenosti z oblasti partnerských vzťahov, o ktoré sa s nami podelili. Pozorovali sme partnerské správanie v akcii. Analýzou ich komentárov, prístupov a správania sa sme odhadovali ich vzťahové väzby a z času na čas sme navrhli nejaký postup na základe poznatkov o teórii pripútanosti.

Vyvinuli sme techniku, ktorá umožňovala ľuďom, aby – za relatívne krátky čas – zistili, kto má akú vzťahovú väzbu. Učili sme ich, ako môžu skôr využívať svoje inštinkty pripútanosti, než aby ich potláčali, a nielenže sa vyhli neperspektívnym vzťahom, ale tiež odhalili skryté „drahokamy“, ktoré stojí za to vybrúsiť – a ono to fungovalo! Vytvorili sme postupy, ktoré sme nazvali „aplikovaná pripútanosť dospelých“, vhodné pre rozmanité vzťahové situácie. Zistili sme, že na rozdiel od iných terapií, ktoré sa zväčša zameriavali na ľudí bez vzťahu alebo existujúce páry, teória pripútanosti ich všetky presahuje a dokáže pomôcť ľuďom vo všetkých štádiách partnerských vzťahov – tým, ktorí ešte iba začínajú randiť, tým, ktorí sú v ranom štádiu výhradného záväzného vzťahu, ako aj tým, ktorí sú v dlhodobom vzťahu, ktorí sa vyrovnávajú s rozchodom či smútkom zo straty svojho milovaného. Všetkých ich spája to, že teória pripútanosti má veľký dopad nielen na všetky tieto situácie, ale môže tiež pomôcť nasmerovať ľudí k zlepšeniu vzťahu so všetkými ich milovanými.

PRAKTICKÉ VYUŽITIE

Po nejakom čase už jazykom teórie pripútanosti rozprávali všetci okolo nás. Pri večeri alebo počas terapie zaznievali vety ako „Nemôžem s ním ísť na rande, je úplne jasné, že má vyhybavú väzbu.“ alebo „Predsa ma poznáš, som úzkostný typ. Nezáväzný flirt je to posledné, čo potrebujem.“ A to vraveli ľudia, ktorí ešte donedávna nemali o jednotlivých typoch pripútanosti ani páru!