

Rastislav Kačmár  
Michal Červený

# ROK OTCA

Rozhovory  
a skúsenosti  
z podcastu

**Otcovia  
v plienkach**







**Rastislav Kačmár  
Michal Červený**

# **ROK OTCA**



Rastislav Kačmár  
Michal Červený

# ROK OTCA





# Obsah

<b>Predslov</b>	<b>9</b>
<b>I. Radosť</b>	<b>11</b>
Pred pôrodom si vyjasnite úlohy	19
<b>II. Začiatky</b>	<b>47</b>
Cestu k bábätku si môžete hľadať aj cez drobnosti	57
<b>III. Strata</b>	<b>83</b>
Žene niekedy pomôže, ak vidí, že muž sa na chvíľu zrútil	87
<b>IV. Chaos</b>	<b>109</b>
Základom rodiny nie sú deti, ale dobrý partnerský vzťah rodičov	119
<b>V. Zmeny</b>	<b>137</b>
Živiteľskú rolu preceňujeme, buďme radšej pri deťoch	147
<b>VI. Vývoj</b>	<b>161</b>
Pozor na to, keď dieťaťu hovoríte, že je šikovné	171
<b>VII. Sex</b>	<b>193</b>
Sex bude aj po deťoch, ale iný	197
<b>VIII. Vzťahy</b>	<b>213</b>
Nezhody so starými rodičmi sú pri výchove prirodzené	221
<b>IX. Lekcie</b>	<b>237</b>
Nerobte všetko, čo deťom vidíte na očiach	245
<b>X. Láska</b>	<b>263</b>



Autori: © Rastislav Kačmár, Michal Červený, 2024

Vydal: © N Press, s. r. o., v roku 2024 ako svoju 128. publikáciu

Vydanie prvé

ISBN 978-80-8230-302-8

# Predslov

Dieťa vám zmení život. Rozhádže vám priority aj režim – v dobrom aj v zlom. Zažívate radosť, hľadáte riešenia, prechádzate zložitými chvíľami a chcete vedieť čo najviac o tom, ako sa zachovať v situáciách, v ktorých ste nikdy dovtedy neboli.

Keď sa nám narodili deti, zistili sme, že chceme poznať odpovede na otázky, ktoré nevyriešime pri káve v redakčnej kuchynke.

Ak ho neviem uspať, je chyba vo mne? Mám svojmu dieťaťu splniť všetko, čo si zaželá? Čo mám povedať rodičom, ak ma stále poučujú, ako sa starať o ich vnúča? Ako mám reagovať na to, keď mám pocit, že rodičovstvo až príliš posunulo do úzadia partnerský život?

Stránok na internete, kníh aj podcastov je nekonečne veľa, no o otcovstve a otcoch nájdete len minimum. Preto sme sa rozhodli, že túto medzeru skúsime vyplniť, a začali sme nahrávať podcast Otcovia v plienkach. Nechceli sme sa tváriť, že máme recept, ako byť lepším otcom či manželom, a poučať všetkých naokolo. Naším cieľom bolo, aby sa viac hovorilo o otcoch a aby nebola hanba priznať, že aj mužom dieťa prináša rôzne emócie.

Táto kniha obsahuje rozhovory z prvej série podcastu, ktoré dopĺňajú osobné skúsenosti jedného z nás. S odborníkmi sme sa rozprávali spoločne, no úvody napísal Rasto, ktorý mal ako otec mladšieho dieťaťa čerstvejšiu skúsenosť so skutočnosťami, ktoré prvá séria opisuje.



**I.**



**RADOST**



#### **Bolo 19.44.**

Stisk mojej manželky povolil a o pár sekúnd neskôr už na jej hrudi ležala naša dcéra. Pôrod netrval dlho, no bol intenzívny. Pre mňa ako pozorovateľa alebo oporu – ak by som si chcel priznávať väčšie zásluhy, ako mám – bol potvrdením ďalších z nespočetného zástupu tvrdení, ktoré som ešte nedávno vnímal ako klišé.

Novinári, ak zhodou okolností nie sú športovými komentátormi, neznášajú klišé, no deväť mesiacov tehotenstva prinieslo mnoho momentov, keď som musel uznať, že viaceré staré známe frázy majú niečo do seba. Ako príklad použijem len jedno známe o chuti žien na kyslé uhorky.

Pôrod potvrdil aj to klišé, ktoré by sme mohli skryť pod pracovný názov „matky sú hrdinky“. Ak ako partner idete k pôrodu, nemôžete dospieť k inému názoru. Keď som krátko pred narodením našej dcéry pozoroval manželku, občas sa mi v hlave objavila úvaha – pozor, prichádza ďalšie, a priznávam, že trápne, klišé – či kontrakcie bolia viac, ako keď dostanete ranu medzi nohy. Vraj to nikto nikdy nezistí, lebo zažiť oboje sa nedá.

Po tom, čo som manželku sprevádzal pri pôrode, som nadobudol dojem, že to už zisťovať netreba, a bez problémov sa prikláňam na stranu tých, čo hovoria, že pôrod tento súboj vyhráva. Už o tom nepochybujem a svoju manželku obdivujem za to, ako to zvládla. Nielen tie najintenzívnejšie posledné hodiny, ale celých deväť mesiacov. Ranné nevoľnosti, spánok iba na boku, ťažký život v letných horúčavách, nutnosť zanechať mnohé fyzické aktivity. A dalo by sa pokračovať až do dňa, keď prišiel ten kľúčový moment, v ktorom som si do náruče zobral naše dieťa.

Keď ste na pôrodnej sále, miešajú sa vo vás rôzne pocity. Okrem obdivu k partnerke je to aj odhodlanie, strach z pohľadov lekárov, ktorí medzi sebou vyslovujú názvy liekov a úkonov, o ktorých nemáte ani šajnu, pocit zodpovednosti, láska a napokon eufória, ktorá prichádza, ak je všetko v poriadku.

Mňa zaplavila 3. októbra 2022 o 19.44. Hoci, presný čas narodenia som sa dozvedel až spätne od lekárov, pretože pozerat sa na hodinky v tom čase nepatrilo medzi moje priority.

Ešte niekoľko desiatok minút predtým to však bolo inak a na hodinky som sa pozeral každých pár sekúnd. Zažíval som chvíle, ktoré by som v rámci deväťmesačného dobrodružstva zaradil k tým horším (o tom úplne najhoršom ešte bude reč).

S manželkou som bol celý čas po tom, čo ju prijali do pôrodnice. Keď sa na recepcii pýtali, či s ňou idem aj na izbu, kde mala čakať na pôrod, pretože prvá fáza môže trvať dlho, nedávalo mi zmysel odpovedať inak ako áno. Ísť domov a čakať, kým mi zavolajú, že pôrod sa blíži, som vnímal ako horšie riešenie. Na nič by som sa nevedel sústrediť, bol by som nervózny z toho, ako to postupuje, neustále by som si kontroloval mobil a navyše by som na diaľku otravoval svoju manželku, ktorá potrebovala skôr pokoj.

Na izbe, ktorá síce nebola súkromná, no žiadny iný pár tam v tom čase nebol, sme strávili niekoľko hodín, po ktorých sme sa presunuli na sálu. Na chvíľu som ju tam musel nechať, aby jej mohli zaviesť epidurál. Pre lekárov rutinná procedúra, pre

mňa vec, s ktorou som sa doteraz stretol iba na papieri. Niežeby som z nej mal strach, ale skúste si prečítať poučenie, ktoré vám dajú pred pôrodom. Možné komplikácie a vedľajšie účinky sa začínajú pri svalovej slabosti a strate citlivosti a končia sa až pri veciach ako zvracanie, poškodenie nervov a náhodné prepichnutie tvrdej pleny. Netuším, čo to je, no o to desivejšie to znie.

V poučení, ktoré som dostal od nemocnice, sa síce píše aj o nízkej pravdepodobnosti týchto komplikácií, no racionálne uvažovanie v takejto situácii často ide do úzadia a nastupujú emócie.

Odseky o cisárskom reze som si radšej ani nemal čítať.

Vtedy som to ešte nevedel, a tak mi nebolo najlepšie, keď som, sediac na chodbe, z vedľajšej miestnosti počúval konverzácie lekárov a sestričiek. Bavili sa o šiestich centimetroch, ktoré súviseli s mojou manželkou. Potom som chvíľu niečo nepočul, a o pár okamihov na to už hovorili vety ako:

Bude to veľké trápenie, určite sa ešte uvidíme ráno.

Je príliš vysoko, toto nepôjde tak ľahko.

Myslím, že nás čaká sekcia.

Už je to šesť centimetrov, ale toto bude trvať.

Párkrát zaznelo aj meno mojej manželky a ja som sa začal pripravovať na to, ako si budem zobliekať tričko, aby mi na hrud' priložili čerstvo narodenú dcéru. S manželkou sme sa dohodli, že nechceme prísť o bonding ani v prípade, že by ona nemohla. To znamená, že by som ho absolvoval ja.

Čas ubiehal ukrutne pomaly, v hlave mi vírili myšlienky o tom, či je na sále všetko v poriadku a či ma vôbec ešte zavolajú naspäť. Potom to prišlo. Kamenné tváre vo vnútri miestnosti mi nepridali na istote. Rovnako ako flaky od krvi, ktoré som videl na bielych plachtách.

Keď som sa vrátil do pôrodnej sály, pochopil som, že sa nemusím obávať cisárskeho rezu. Lekári sa nerozprávali o mojej manželke, ale o inej žene, ktorá prišla rodiť. Potom už všetko išlo rýchlo. A napokon prišiel ten najdôležitejší moment,



ktorým som začal aj túto kapitolu. Roky sa chválím, že mám dobrú pamäť, ktorá sa navyše spolieha na silné vizuálne vnemy. Silnejší vnem ako to, keď som prvýkrát zbadal svoje dieťa, som asi nezažil.

Áno, je to iné ako vo filme, dieťa sa nenarodí umyté, je od krvi, má zvláštnu farbu, je pokrčené a snaží sa prispôbiť novému prostrediu. Ale je krásne. A je naše.

\*\*\*

Bonding asi navždy bude patriť medzi najkrajšie chvíle môjho života. Záležalo nám na ňom, podľa toho sme vyberali aj pôrodnicu. Ak by nám povedali, že bonding nie je istý – samozrejme, ak nepočítame prípady, keď je v ohrození život dieťaťa alebo matky – išli by sme inam. O tom, aké dôležité sú tieto chvíle pre rodičov aj pre dieťa, sme počas deviatich mesiacov pred pôrodom počuli príliš veľa na to, aby sme to nebrali do úvahy pri rozhodovaní.

Bonding je kontakt koža na kožu, ktorý prichádza hneď po pôrode. Zdravotníci priložia dieťa na telo matky, a tak im umožnia, aby si hneď od prvého momentu vytvárali vzájomnú väzbu. Za ideálnych okolností sa bábätko postupne dostane až k prsníku matky, prisaje sa a nadojčí. Ďalší magický moment, ktorý je zároveň aj veľmi praktický a nápomocný do ďalších týždňov a mesiacov spoločného života.

Zaráža ma, že aj dnes tomu nie sú prístupní v každej pôrodnici – ale na druhej strane, potom si spomeniem na príbehy od známych o tom, ako v jednej zo slovenských nemocníc zabudli do pôrodnej sály zavolať muža, ktorého v zime poslali čakať pred nemocnicu. Dieťa sa narodilo bez neho a smutný z toho nebol len on, ale aj jeho partnerka.

Nie všetci rodičia dostanú možnosť zažiť bonding. Navyše, často sa v pôrodnici deti dokrmujú umelým mliekom.

To je zážitok, ktorý si z pôrodnice odniesla aj moja manželka.

Akokoľvek boli dve hodiny bondingu silným zážitkom, k prísatiu nedošlo. V hlave nám už vtedy vírili rôzne myšlienky, ale nechceli sme si pripúšťať, že by to mohlo znamenať nejaké veľké problémy. V skutočnosti to však predurčilo naše ďalšie týždne, počas ktorých kŕmenie nebolo ľahkou a prirodzenou záležitosťou.

Ale k tomu sa dostaneme v ďalších kapitolách, teraz ešte na chvíľu poďme k euforickým momentom krátko po tom, čo sa narodila Alica. Po bondingu prišlo váženie, presun na izbu a môj odchod z pôrodnice. Nechcelo sa mi ísť. Je dosť kruté, ak prežijete najsilnejší moment svojho života, spoznáte svoje dieťa a vaša partnerka je maximálne fyzicky aj psychicky vyčerpaná, no musíte odísť – ak to nemáte vopred zariadené tak, že môžete zostať na izbe s partnerkou. My sme to tak nemali. Vy budete doma bez nich a oni budú zas sami v nemocnici. Čo už, išiel som a ešte som stihol poslednú MHD-čku. Bol to zvláštny pocit – ja ako čerstvý otec, ktorý by najradšej prišiel za každým spolucestujúcim a pochválil sa, a zopár ľudí, ktorí rutinne išli domov z práce alebo večerného piva.

Neodvážil som sa vytrhnúť ich z tejto rutiny a porozprávať im, čo som práve zažil. Zavolať som však svokre a mame. A keď mi mama povedala vetu „No, už si otec“, definitívne mi to doplo.

V duchu som si rekapituloval posledné hodiny a snažil som sa spracovať, že naozaj mám novú rolu, ktorá ma v konečnom dôsledku bude definovať viac, ako som si v tom momente pripúšťal.

\*\*\*

Zaspať doma bolo ťažké, neustále som kontroloval WhatsApp a čakal na nové správy od Lenky. A na fotky. Potom som si dookola púšťal video, na ktorom je malá Alica v perinke trikrát väčšej, ako je ona, a čaká sa jej. Nič rozkošnejšie som nikdy nevidel. Dovtedy. Lebo na druhý deň popoludní som svoju dcéru znovu videl naživo. A potom znovu ďalšie dva dni, až kým Lenku a Alicu nepustili z pôrodnice.

Ak som na začiatku kapitoly opisoval klišé, ktoré platia, tak v tomto prípade to bolo inak. Počúval som, že si ešte mám užiť, kým som doma sám, a nech sa vyspím aj „do zásoby“. Nedalo sa. Keď som si nepísal s Lenkou, tak som sa nudil, spať sa mi veľmi nechcelo.

Odchody z návštev boli pre mňa veľmi zvláštne. Keď som kráčaľ dole kopcom smerom na autobusovú zastávku, cítil som sa, ako keď ma na strednej škole odmietlo moje vysnívané dievča. Zlomené srdce tri dni po sebe. Tentoraz som však aspoň vedel, že to nie je nadtľho a srdce sa zahojí hneď v piatok, keď Lenku a Alicu pustia domov.

# **Pred pôrodom si vyjasnite úlohy**

---

**Dula a psychologička Hana Celušáková  
rozpráva o tom, ako sa má muž  
prípraviť na príchod dieťaťa  
a čo by mal robiť počas  
pôrodu**

## **Hana Celušáková**



**Klinická psychologička, psychoterapeutka a certifikovaná dula. V roku 1998 ukončila vysokoškolské vzdelanie v odbore psychológia na Filozofickej fakulte UK v Bratislave. Je odbornou garantkou Centra pre rodinu Kvapka v odbore klinická psychológia a psychoterapia, kde sa zameriava na podporu rodičovských kompetencií nastávajúcich rodičov, vedie kurzy prípravy na pôrod a rodičovstvo pre tehotné ženy a ich partnerov, sprevádza rodičky počas pôrodu ako dula a podporuje novú rodinu. Psychoterapeuticky sa venuje ženám, ktoré sa vyrovnávajú so psychickými komplikáciami v súvislosti s pôrodom. V rokoch 2015 až 2019 absolvovala postgraduálne doktorandské štúdium na LF UK a je súčasťou tímu Akademického centra výskumu autizmu.**

### **Čo je správna motivácia, aby niekto bol otcom?**

Chcieť ním byť je dobrý začiatok. Myslím ten moment, keď nad tým muž začne reálne uvažovať a predstavovať si, čo znamená byť otcom. Je dôležité zamyslieť sa, čo od seba očakáva, akým chce byť otcom, čo mu to má v živote naplniť.

Muž môže vnímať otcovstvo ako jednu z foriem vstupu do dospelosti, keď začne svoje hodnoty prenášať ďalej. Treba si to však predstaviť aj so všetkými útrapami, ktoré otcovstvo prináša, a neidealizovať si ho. Je dobré rozprávať sa s kamarátmi či s kolegami, ktorí sú otcami, a spraviť si realistický obraz o rodičovstve – že ide o obrovský záväzok, no zároveň aj o zažívanie krásnych životných udalostí.

### **Nemôže sa stať, že práve po takýchto rozhovoroch muž zistí, že otcovstvo nie je to, čo by chcel? A nemôže sa potom stať, že príde aj nesúlad v súvislosti s tým, čo chce jeho partnerka?**

Pre mňa je rodičovstvo významná vývinová úloha. Zrazu nastane situácia, že sa musíme niečoho vzdať v prospech toho,

že v budúcnosti prídu zisky. Spočiatku môžeme mať veľa obáv typu: ako to zvládnem, koľko mi to zoberie z môjho pôvodného života a čo mi to dá na oplátku? O tom, čo je krásne na rodičovstve, sa až tak veľa nehovorí, skôr sa straší starosťami a záväzkom, ale je to len jeden aspekt tohto dobrodružstva.

Viacrát som zažila krásne okamihy, keď muži rozprávali, prečo je pre nich dôležité stať sa otcami. Jeden z mojich kamarátov pred pôrodom svojho dieťaťa hovoril o všetkých obavách. Prísediaci chlapi potom začali rozprávať, čo všetko im otcovstvo prinieslo, v čom im obohatilo život. Aj strach zo straty koníčkov a voľného času skôr relativizovali: veď žúrovať nevieme donekonečna, ani lyžovačky už časom nie sú také zaujímavé, ak sa opakujú stále s tými istými ľuďmi. Rozprávali, že je dobré toto všetko zažiť aj s niekým iným, s malým človekom, a mať možnosť naučiť ho to. Ukazovať mu, čo je dôležité.

**Odmalička sú na nás kladené očakávania. Na strednej škole prídu otázky, či ideme na vysokú. Po vysokej, či už máme dievča. Ak máme, pýtajú sa, kedy bude svadba a potom kedy bude dieťa, potom druhé dieťa... Čo ak si muž nie je istý, ale vníma tento tlak okolia? Ako si to urovnať v hlave tak, aby spravil to, čo chce naozaj, a nie to, čo sa od neho očakáva?**

Je dôležité zostať zvedavý a vyhodnotiť si dôvody, prečo áno a prečo nie. Na muža môže negatívne vplývať to, aké rodičovstvo zažil od svojho otca. To je moment, keď sa chce vyhraniť voči tomu, čo zažil, no má len slabú predstavu, ako by sa to dalo robiť lepšie. Muž sa môže obávať straty intimity v partnerskom vzťahu, no aj záväzku, ktorý prichádza s dieťaťom. Dieťa nie je plyšová hračka, ktorá by sa dala odložiť, ak zistí, že je zodpovednosti priveľa.

Keď človek vstupuje do rodičovstva, vyberá si životný štýl na najbližších 20-30 rokov, čo je veľká zodpovednosť. Ešte predtým si treba odpovedať na otázku, či tu chceme byť aj pre

druhých alebo len pre seba. Tento konflikt je normálny a súvisí so vstupom do dospelosti. Keď už máme vybudovanú kariéru, je otázkou, čo so životom ďalej a komu chceme odovzdať. Je dôležité, aby muž nad týmto mohol bádať kvôli sebe. Aby zistil, čo mu bráni v otcovstve a čo ho na ňom láka.

**Ak sa už pár rozhodol pre deti, môže prísť ďalšia obava: neviem to s deťmi. V okolí nemám deti, a ak aj mám, nikdy som sa s nimi nevedel hrať či rozprávať. Dá sa na to nejako pripraviť alebo si máme povedať, že s naším dieťaťom to predsa bude iné?**

Strach by nemal byť paralyzujúci, neberme to smrteľne vážne. Rodičovstvo je z veľkej časti dobrodružstvo a improvizácia. Na druhej strane sa treba pripraviť, niečo si k tomu načítať, sledovať rodičov okolo seba. Nehroťme to do toho, že počas rodičovstva nemôžeme robiť chyby. Môžeme. Dôležité je vedieť ich zreflektovať a ísť ďalej. Rodičmi sa nerodíme, stávame sa nimi, a to práve tým, že ideme po ceste a uznávame, čo bola chyba a ako to nabudúce spraviť lepšie. Deti naše chyby znesú, pokiaľ ich dokážeme zreflektovať.

**Zo skúseností nás oboch, inak introvertov, čo sa aj pred deťmi možno hanbili, vyplýva, že pri vlastnom dieťati je to skrátka iné. Zrazu tancujeme, robíme opičky, zdrobňujeme.**

Je iné, keď vám niekto podá svoje dieťa, a iné, keď sa otcom stávate postupne. Vzťah k dieťaťu si človek začína vytvárať už počas tehotenstva či pôrodu. Dieťa si zas automaticky buduje vzťahovú väzbu k svojim opatrovateľom. Ide o súhru – dieťa vydáva signály, že potrebuje našu starostlivosť, čiže plače, a potom neskôr dáva spätnú väzbu, že to robíme dobre, keď sa utíši a usmeje sa. V nás to vzbudí rodičovskú sebadôveru aj pocit, že vieme naplniť potreby dieťaťa. Potom je oveľa ľahšie spojiť sa so svojím vnútorným dieťaťom a jašiť sa, lebo viete, že vaše dieťa z toho bude nadšené.



### **Pri ženách sa hovorí, že sa im už počas tehotenstva „zapnú hormóny“. Stane sa niečo také aj mužom už počas tehotenstva partnerky?**

Aj mužovi, ktorý je prítomný pri tehotenstve, sa mení hormonálny profil. Väčšiu úlohu však zohráva vytváranie vzťahovej väzby k dieťaťu, ktorá sa môže budovať už prenatálne, keď rodičia rozvíjajú myšlienky, aké asi je ich dieťa a aké emócie prežíva. Mentalizácia obrazu, že dieťa má nejakú osobnosť, ktorú dáva postupne čím ďalej viac najavo už aj v tehotenstve – napríklad pohybom, kopnutím pri matkinom smiechu, smútku, nám pomáha pripútať sa k nemu. Samozrejme, pre ženy je to v tehotenstve ľahšie, lebo oveľa skôr a intenzívnejšie zažívajú pohyby dieťaťa a ľahšie ich vnímajú ako komunikáciu. Mužom veľmi pomáha, keď vidia ultrazvuk, dotýkajú sa brucha, spievajú mu alebo sa s ním rozprávajú a zažívajú bezprostrednú reakciu. To je začiatok vytvárania vzťahovej väzby, čo je podľa mňa viac ako „hormóny“, aj keď tie sa na vzniku vzťahovej väzby, samozrejme, podieľajú tiež. Takto si vytvárame väzbu k dieťaťu ešte pred narodením a najmä po pôrode, aby sme sa vedeli a chceli oň starať. Aj preto nemáme citovú väzbu k dieťaťu, ktoré vám len niekto „dá na ruky“, aj keď deti, prirodzene, aktivujú starostlivé správanie vo väčšine dospelých. Predsa len s vlastným dieťaťom je to iné.

### **Môže pomôcť, ak muž chodí so ženou počas tehotenstva na vyšetrenia a vytvoria si z toho rituál? Povedzme že potom zídu na kávu alebo na obed, rozprávajú sa o svojich pocitoch a očakávaniach...**

Je to perfektné pre obidvoch, pretože byť v tom spolu je naozaj to najdôležitejšie – či už ide o rozhodnutie stať sa rodičmi, alebo neskôr aj zdieľaná starostlivosť. Otcom to dáva veľa a môžu sa ľahšie zžiť s budúcim otcovstvom. A ak ženy majú túto podporu, cítia sa viac prijaté v budúcej úlohe matky. Výskumy hovoria, že súčasťou dobrej adaptácie po pôrode je pre ženu aj láskyplný a intímny vzťah počas tehotenstva, v ktorom môže rozoberať svoje budúce plány, ktoré sa týkajú dieťaťa a rodičovstva.

## Vzťahová väzba

Novorodeniato má inštinktívnu vrodenu tendenciu pripútať sa na svojich opatrovateľov, vytvoriť s nimi silné citové puto – vzťahovú väzbu. Je to inštinkt, zvyšuje šancu na prežitie, deti potrebujú starostlivých rodičov, takzvané primárne vzťahové osoby a nemusia to byť biologickí rodičia dieťaťa.

Na začiatku vzťahovej väzby je pripútavanie správanie, ktoré nie je zamerané len na uspokojenie fyziologických potrieb ako hlad, teplo, spánok, bezpečie, ale dieťa dáva rodičovi najavo aj potrebu jeho blízkosti, plače pri vzdialení, utíši sa v jeho náručí, vydáva spokojné zvuky v jeho prítomnosti. Neskôr na rodiča radostne reaguje úsmevom, mávaním, hrkútavými zvukmi.

Keď sa preľakne, má bolesť, alebo je rozrušené, utieka sa k rodičovi po útechu a upokojenie. Dáva mu zreteľne najavo, že jeho prítomnosť je preň veľmi dôležitá v dobrých i ťažších chvíľach. Pre rodiča je to dôležitý signál, že robí veci dobre, že je významnou osobou v živote dieťaťa a prináša to mnohé radostné a aj dojímavé chvíle.

Zároveň bezpečná vzťahová väzba, alebo teda skúsenosť s primárnymi vzťahovými osobami, nás sprevádza celý život, odráža sa v našich schopnostiach vzťahovať sa, precitovať blízkosť k významným druhým ľuďom celý život.

