„Tato kniha přináší zcela nový pohled na partnerské vztahy“
John Gray, autor knihy *Muži jsou z Marsu, ženy z Venuše*

citové pouto

Teorie attachmentu
v partnerských vztazích

Poznejte svůj typ citového pouta
a najděte trvalou lásku

Amir Levine Rachel Heller

citové pouto

Amir Levine Rachel Heller

citové pouto

Teorie attachmentu
v partnerských vztazích

Poznejte svůj typ citového pouta
a najděte lásku

synergie

Otci a matce

A.L.

Rodině

R.H.

Citové pouto
Amir Levine, M.D. & Rachel Heller, M.A.

Z anglického originálu *Attached* přeložili Jana Kovařovicová a Michal Strenk
Odpovědný redaktor tištěné knihy Vlastimil Lapáček
Produkce blízko sebe s.r.o.
Elektronické formáty připravil KOSMAS, www.kosmas.cz
Návrh obálky Diana Delevová, 2Design
Grafická úprava a sazba tištěné knihy Art D, www.art-d.com
Vydalo nakladatelství Synergie Publishing SE
www.synergiepublishing.com

Elektronické vydání první

Copyright © 2010 by Amir Levin and Rachel Heller
Translation Copyright © 2019 Synergie Publishing SE

ISBN 978-80-7370-529-9

OBSAH

Předmluva 7

Poznámka autorů..... 11

ÚVOD
Nové vědecké poznatky: Jak využít znalosti teorie attachmentu v párových vztazích?

1. kapitola
Jak porozumět chování druhého člověka 15

2. kapitola
Nebojte se „závislosti“ ve vztazích 31

I. ČÁST
Vaše vztahové dovednosti: Jaké jsou vzorce vztahového chování typické pro jednotlivé typy citového pouta?

3. kapitola
Krok první: Jaký je můj typ citového pouta? 49

4. kapitola
Krok druhý: Jaký typ citového pouta má můj partner? 59

II. ČÁST
Tři typy citového pouta v každodenním životě

5. kapitola
Život s šestým smyslem pro nebezpečí: Úzkostný typ citového pouta 87

6. kapitola
Držet si lásku „od těla“: Vyhýbavý typ citového pouta 117

7. kapitola
Radost z blízkosti: Jistý typ citového pouta 137

III. ČÁST
Když k sobě jednotlivé typy citového pouta „nepasují“

8. kapitola
Vztahová past 159

9. kapitola
Únik ze vztahové pasti: Jak může úzkostně-vyhýbavý pár dosáhnout zlepšení ve vztahu? 169

10. kapitola
Za hranicí normy: Vztahový průvodce rozchodem 201

IV. ČÁST
Budování „jistějšího“ vztahu: Jak zlepšit své vztahové dovednosti?

11. kapitola
Efektivní komunikace: Umění dobře se vyjádřit 225

12. kapitola
Jak si poradit: Pět zásad pro řešení konfliktů 247

Doslov 275

Poděkování 281

Předmluva

Víme, že výchovné metody rodičů zásadním způsobem ovlivní, jaké bude jejich dítě, a věříme, že milující rodiče dělají pro své dítě to, co považují za nejlepší; přejí si dobře je vychovat.

Víme ale co je dobré? Přejeme si, aby naše dítě bylo samostatné a nezávislé, nebo si přejeme, aby toužilo po blízkosti druhých lidských bytostí a vyhledávalo ji? Přejeme si, aby naše dítě bylo profesně úspěšné a bohaté, nebo ho vidíme uprostřed milující rodiny plné dětí?

Zdá se, že „to nejlepší pro dítě" znamená mnohé. Naši rodiče sledovali různé cíle a k jejich dosažení využívali různé výchovné metody. Vyrostli z nás tedy různí lidé.

Ve chvíli, kdy v dospělosti začínáme navazovat partnerské vztahy, může nás tato „různost" zaskočit. Někteří z nás navazují vztahy lehce a bez problémů a jiným se to nedaří. Někteří z nás vytvářejí pevné a stabilní svazky, jiní své partnery střídají a jejich vztahy bývají krátké a bouřlivé.

Proč tomu tak je? Lze to nějakým způsobem změnit? Co pro to můžeme udělat? Na tyto a podobné otázky odpovídá kniha, kterou právě držíte ve svých rukou.

Její autoři, Amir Levine a Rachel Hellerová, vycházejí z TEORIE ATTACHMENTU, která se v posledních desetiletích stala jednou z nejvýznamnějších teorií ovlivňujících

(nejen) párové poradenství. Díky překladu této knihy se s ní nyní mohou seznámit i čeští čtenáři.

Teorie citového pouta, attachmentu, říká, že dítě potřebuje v prvních měsících a letech svého života péči jedné stále blízké a bezpečné osoby. Jen tak bude samo sebe vnímat jako dobré a láskyhodné, bude toužit po blízkosti jiných lidských bytostí a svět bude považovat za zajímavé a bezpečné místo k životu. Pokud není pečující osoba schopna poskytnout dítěti psychickou a/nebo fyzickou blízkost, a pokud mu nezajistí pocit psychického a/nebo fyzického bezpečí, jeho vývoj bude vážně narušen. Bude se snažit vyhýbat se blízkosti jiných lidských bytostí a/nebo se bude bát.

Podívejme se krátce, jak odlišné zkušenosti může dítě z pohledu blízkosti a bezpečí se svými rodiči udělat:

- Rodič poskytuje dítěti blízkost i bezpečí, rozpoznává jeho potřeby a umí na ně vhodně zareagovat. Dítě opakovaně zažívá, že všechny jeho potřeby budou naplněny, a nepochybuje o tom, že ti, kteří o ně pečují, mu vždy pomohou a podpoří je. Tato zkušenost upevňuje jeho víru, že lidé jsou dobří, důvěryhodní a ochotní mu pomoci. Samo sebe pak vnímá jako dobré, láskyhodné, hodnotné a schopné. Svět se pro něj stává místem, které je bezpečné a předvídatelné. V dospělosti takové dítě bez problémů vstupuje do vztahů, vytváří pevné a trvalé svazky. Tento typ citového pouta se nazývá JISTÝ (BEZPEČNÝ) ATTACHMENT a v populaci ho má cca 50 – 60 % obyvatelstva.

Další 3 typy citového pouta jsou NEJISTÉ. Patří sem:

- VYHÝBAVÝ (ODTAŽITÝ) typ citového pouta (výskyt v populaci cca 15 – 20 %):

  Na první pohled se takové dítě může stát samostatným, spoléhá se samo na sebe, jeho požadavky nejsou

velké. Udělalo zkušenost, že rodič na ně reaguje dobře, jen pokud toho nechce příliš. Jeho rodiče do jisté míry odmítali jeho potřeby, jeho citová nebo fyzická blízkost jim nebyla příjemná. Dítě se naučilo být nezávislé a postarat se o sebe samo. Nenaučilo se pracovat s vlastními emocemi, špatně rozpoznává své potřeby a má sklony je potlačovat. Takové děti méně projevují své emoce, potlačují a skrývají své pocity a mají tendence je nahrazovat lhostejností a nezájmem. V dospělosti bývají nezávislí a mají tendenci držet si od svého partnera odstup.

- ÚZKOSTNÝ (AMBIVALENTNÍ) typ citového pouta (výskyt v populaci cca 15 – 20 %):

  Tyto děti udělaly zkušenost, že jejich rodiče jim nejsou vždy plně k dispozici, tj. nemohou se spolehnout, že vždy naplní jejich potřeby. Jsou frustrovaní a zlobí se, protože jejich psychické bezpečí tím bylo narušeno. Snaží se upoutat své rodiče a za každou cenu získat jejich pozornost; udělaly zkušenost, že rodič zareaguje jen tehdy, budou-li jejich žádosti hlasité a dostatečně urputné. V dospělosti jsou soustředěné na vztahy a hodně energie ztrácejí tím, že se snaží pojistit se proti ztrátě blízkého vztahu. I malé neshody je mohou přehnaně trápit a vyžadují opakované ujištění, že je vše v pořádku. Pokud jim jejich partner toto ujištění neposkytuje, propadají zoufalství a zlobí se na něj.

- DEZORGANIZOVANÝ (ÚZKOSTNĚ VYHÝBAVÝ) typ citového pouta (výskyt v populaci cca 5 – 10 %):

  Tyto děti udělaly zkušenost, že rodič, který měl být pro své dítě zdrojem blízkosti a bezpečí, byl zároveň i zdrojem ohrožení a/nebo je nedokázal před nebezpečím ochránit. Dítě řešilo neřešitelné – nelze totiž najít ochranu a bezpečí u rodiče, který je zároveň zdrojem

strachu. V dospělosti si tyto děti drží odstup a rychle se cítí být druhými lidmi ohroženy. Sami sebe považují za špatné, nevěří ostatním a svět vnímají jako nebezpečné místo. Mnohdy se zdánlivě bez příčiny pouštějí do boje o život – útočí, utíkají nebo se zcela odpojí od světa.

Díky této knize se dozvíte o jednotlivých typech attachmentu více. A nejenom to! Pomůže vám i diagnostikovat, k jakému typu attachmentu patříte vy a váš partner, jaké obtíže ve vztahu vám mohou činit rozdíly v typu citového pouta, jak s tím lze pracovat a kudy vede cesta k „jistějšímu" vztahovému chování.

Přeji vám příjemné čtení!
PhDr. Jana Kovařovicová
terapeutka pracující metodou
Rodinné terapie poruch attachmentu

Poznámka autorů

Tato kniha je výsledkem naší mnohaleté práce. Je praktickou příručkou pro všechny, kteří hledají „toho pravého“ či se snaží zlepšit svůj stávající vztah. Vznikla na základě mnoha desítek výzkumů zabývajících se vztahovým chováním dospělých lidí. Teorie attachmentu, ze které vychází, přináší odpověď na mnoho otázek, ať už se týkají vývoje dětí, rodičovství, nebo partnerského života. V této knize jsme se zaměřili pouze na milostné vztahy mezi dospělými.

Pokusili jsme se v ní přenést teoretické informace z akademické půdy do praxe každodenního života. V naší knize zmiňujeme jména mnohých výzkumníků zabývajících se teorií attachmentu, ale je pochopitelné, že se nám nepovedlo vyjmenovat je všechny. Mrzí nás to, protože chováme hluboký obdiv ke všem, kteří zasvětili svůj život této záslužné práci.

ÚVOD

Nové vědecké poznatky: Jak využít znalosti teorie attachmentu v párových vztazích?

1. kapitola

JAK POROZUMĚT CHOVÁNÍ DRUHÉHO ČLOVĚKA

- *Chodím s ním jen dva týdny a už zase mám ze života peklo. Trápí mě, jestli jsem pro něj dost přitažlivá, a celý den myslím jen na to, kdy zavolá. Pořád se mi vrací můj starý strach, že nejsem dost dobrá, a tak moje naděje na nový vztah pozvolna pohasínají.*
- *Co se to se mnou děje? Jsem docela chytrý, pohledný a úspěšný chlap. Rozhodně mám co nabídnout! Chodil jsem už s tolika skvělými ženami a přece mi to nikdy nevydrželo déle než pár týdnů. Vytoužený vztah se pro mě rychle stal pastí, ze které jsem chtěl stůj co stůj uniknout. Proč je tak těžké najít ženu, která by se ke mně doopravdy hodila?*
- *I když jsem vdaná už dlouho, cítím se sama. Můj manžel nikdy neměl ve zvyku mluvit o svých pocitech a nebylo možné mluvit s ním ani o našem vztahu. Ale poslední dobou je to ještě horší! Pracuje do noci a celé víkendy tráví hraním golfu nebo sledováním sportu v televizi. Nemáme už vůbec nic společného. Možná, že samotné by mi bylo lépe.*

Všechny tyto příběhy vyprávějí o bolesti, kterou vztahy přinášejí a zasahují nás v samé podstatě našeho bytí. Nemáme pro ně vysvětlení a nenapadají nás žádná vhodná řešení. Zdá se nám, že každý z nich je zcela jedinečný a osobitý. Tyto příběhy vyprávějí o různých lidech, jejichž problémy mohou pramenit z nekonečného množství nejrůznějších příčin. Pokud bychom jim chtěli jako terapeuti porozumět, museli bychom všechny zúčastněné nejprve dobře poznat, seznámit se s jejich minulostí, s jejich předchozími partnerskými vztahy či osobnostními charakteristikami. Tak nás to učili a tak jsme tomu věřili až do chvíle, kdy jsme objevili něco zcela jedinečného. Něco, co vysvětluje nejen všechny tři výše uvedené případy, ale i mnoho dalších. Tato kniha vypráví o našem objevu i o všem, co následovalo poté, co jsme jej učinili.

ZÁLEŽÍ JEN NA LÁSCE?

Před několika lety se naše blízká přítelkyně Tamara seznámila s Gregem:

Greg mě zaujal hned na první pohled. Šla jsem po Greenwich Avenue a uviděla jsem ho sedět na schodech před jedním z domů. Byl moc hezký a mně nesmírně zalichotilo, když jsem zjistila, že i on si všiml mě.

Za pár dní jsme vyrazili s několika známými na společnou večeři. Nemohla jsem si nevšimnout zájmu, který vyzařoval z každého jeho pohledu. Nejdůležitější však byla jeho slova, onen nevyslovený příslib blízkosti, který se v nich ukrýval. Příslib, že už nikdy nebudu sama. Říkal mi: „Tamaro, nechceš raději pracovat v naší kanceláři?“ nebo „Klidně mi kdykoli zavolej“. V těch

slovech byla naděje, že mohu k někomu patřit, že doba mého osamění končí.

Kdybych byla bývala poslouchala pozorně, zaslechla bych v nich i něco jiného, něco, co bylo v přímém rozporu s tímto příslibem. Zaslechla bych, že má obavy pustit si někoho k tělu a že nemá v úmyslu se vázat. Greg se několikrát zmínil o tom, že dosud neměl žádný vážný vztah. Jeho dosavadní známosti ho vždy brzy omrzely, a tak šel zase o dům dál. Sice mě napadlo, že by to mohl být problém, ale neuvědomila jsem si, jak je to vážné. Nezbývalo mi, než doufat v to, v co doufají mnozí zamilovaní – že záleží jen na lásce. Milovala jsem ho a nepřála jsem si nic jiného, než být v jeho blízkosti. Přestože varovné signály neustávaly, přehlížela jsem je. Věřila jsem, že v mém případě to bude jiné. Samozřejmě, že jsem se mýlila.

Čím více jsem se k němu přibližovala, tím to bylo horší. Každou chvíli se vymlouval, že nemůže přijít, protože má práci. Byly doby, kdy jsme se vídali jen o víkendech, protože během týdne toho „měl moc". Snažila jsem se vycházet mu vstříc, ale cítila jsem, že něco není v pořádku. Nemohla jsem přijít na to, v čem to vězí.

Moje úzkost rostla. Neustále jsem přemítala o tom, kde právě je a co asi dělá. Byla jsem přecitlivělá na jakýkoli náznak toho, že by to nemuselo dobře dopadnout. Greg svou odtažitost umně prokládal projevy náklonnosti a zkroušenými omluvami, takže jsem nenašla sílu ho opustit. Neustálé střídání nadějí a zklamání si časem vybraly svou daň a já už nedokázala ovládat své city. Nevěděla jsem si rady. Celé dny jsem proseděla u telefonu a nešla ven ani se svými nejbližšími přáteli. Co kdyby zavolal? Ztratila jsem zájem o všechno, co pro mě kdy bylo důležité. Neustálé napětí mě vyčerpávalo a ničilo náš vztah, který se zanedlouho stejně rozpadl.

Zpočátku jsme měli radost, že Tamara konečně potkala někoho, s kým je jí dobře. Časem jsme si ale začali dělat starosti. Věnovala Gregovi všechen svůj čas. Z dívky dříve plné

života se stával uzlíček nervů. Trávila své dny čekáním na telefon a veškeré naše rozhovory se točily jen okolo jejich vztahu. Už nám spolu nebylo tak dobře jako dřív.

A nebyli jsme jediní, kdo si povšiml té změny. Tamara začala mít problémy v práci a dokonce hrozilo, že by ji mohli vyhodit. Vždy jsme ji považovali za vyrovnanou a silnou osobnost, ale tehdy nás napadlo, jestli jsme ji špatně neodhadli. Tamara si uvědomovala, jak je Greg nevypočitatelný, viděla jeho neschopnost vážného vztahu. Ale přestože přiznávala, že by jí bez něj bylo lépe, nedokázala ho opustit.

Jako zkušení psychologové jsme se nechtěli smířit s tím, že se tak elegantní, inteligentní a úspěšná žena, jako je Tamara, nechá tak lehce vykolejit. Kde se vzala její náhlá bezmoc? Jak je možné, že člověk, který si dosud poradil s každým problémem, ztrácí svou sílu?

Neméně nepochopitelné bylo chování jejího partnera. Bylo očividné, že Greg Tamaru miluje, tak proč se tolik brání její blízkosti? Jistě jsme se mohli pustit do řady složitých psychologických úvah a zkoumání, nicméně nečekaně se objevila jednoduchá odpověď, která nám přinesla překvapivě hluboký vhled do celé situace.

OD TERAPEUTICKÉ ŠKOLKY K PÁROVÉ TERAPII

Přibližně ve stejné době, kdy Tamara chodila s Gregem, pracoval Amir na částečný úvazek v Terapeutické školce při Kolumbijské univerzitě. Pomáhal matkám, aby si s pomocí attachmentové terapie vytvořily ke svým dětem bezpečné citové pouto. Terapie založená na teorii attachmentu byla natolik účinná, že se Amir rozhodl dozvědět se o ní víc. Objevil tak knihy Cindy Hazanové a Philipa Shavera, které ho velmi zaujaly; dozvěděl se z nich, že citové pouto, které

spojuje partnery v dospělosti, je podobné tomu, jaké se vytváří v dětství mezi dětmi a jejich rodiči. Ve chvíli, kdy si uvědomil zákonitosti vztahového chování mezi dospělými, začal je sledovat všude okolo sebe. Porozuměl tomu, nakolik citové pouto ovlivňuje každodenní partnerský život a pochopil, že může být klíčem k řešení mnoha partnerských problémů.

Poté, co Amir učinil tento důležitý objev, zavolal své dlouholeté kamarádce Rachel. Pověděl jí vše o tom, jak kvalita citového pouta vytvořeného v dětství ovlivňuje partnerský život v dospělosti, a poprosil ji, zda by mu nepomohla přenést tyto informace z akademické půdy a vědeckých laboratoří do běžného života, tak aby mohly pomáhat lidem řešit jejich partnerské problémy. Rachel souhlasila a tak vznikla kniha, kterou právě držíte ve svých rukou.

TYPY CITOVÉHO POUTA/ATTACHMENTU: JISTÝ, ÚZKOSTNÝ A VYHÝBAVÝ

Teorie attachmentu (anglické slovo attachment bývá do češtiny překládáno jako citové pouto či vztahová vazba) popisuje tři hlavní typy citového pouta, které se vytvářejí u dětí na základě toho, jak se k nim chovají jejich matky. „Svůj" typ attachmentu si dítě přenáší do dospělosti, kde zásadním způsobem ovlivňuje jeho partnerské vztahy. Jde především o to, nakolik partneři vyhledávají vzájemnou blízkost a jak na ni reagují. Lidé s tzv. *jistým* citovým poutem/attachmentem se v blízkém vztahu cítí dobře, jsou milující a chovají se vstřícně. Lidé s tzv. *úzkostným* citovým poutem/attachmentem touží po velké blízkosti; často ale mívají obavy, že je jejich partner dostatečně nemiluje a mnoho svého času tráví úvahami o svém vztahu. Lidé s tzv. *vyhýbavým* citovým poutem/

attachmentem vnímají blízký vztah jako ohrožení své nezávislosti, a proto si raději drží svého partnera „od těla".

Nejde však jen o blízkost, lidé s různými typy citového pouta/attachmentu se liší :

- v pohledu na blízkost a intimitu ve vztazích
- ve způsobu, jakým řeší konflikty
- ve svém postoji k sexu
- ve schopnosti vyjádřit jasně svá přání a své potřeby
- v očekáváních, která mají od svého partnera a vztahu jako takového

Všichni lidé okolo nás, ti, kteří právě vstoupili do partnerského vztahu, i ti, kteří v něm žijí posledních čtyřicet let, patří k jednomu ze tří výše zmíněných typů attachmentu, případně mohou patřit i ke čtvrtému (poměrně vzácnému) typu attachmentu, který je jejich kombinací. Jistý attachment má cca 50 % populace. Zbytek se dělí mezi několik typů nejistého attachmentu, a to nejistý úzkostný attachment má cca 20 % populace, nejistý vyhýbavý attachment cca 25 % populace a nejistý dezorganizovaný attachment (který je kombinací úzkostného a vyhýbavého citového pouta) má cca 5 % populace.

O typech citového pouta v dospělosti byly popsány stohy papírů a vydáno mnoho knih. Výzkumy znovu a znovu potvrdily jejich existenci napříč mnoha zeměmi a kulturami.

Pochopit vzorce vztahového chování, které jsou společné lidem s určitým typem citového pouta, je poměrně snadný a spolehlivý způsob, jak porozumět jejich vztahovému chování a předvídat jejich jednání v jakékoli partnerské situaci. Jedno z hlavních poselství teorie attachmentu zní, že v partnerství jsme naprogramováni jednat určitým *předem daným* způsobem.

JAK SE UTVÁŘÍ JEDNOTLIVÉ TYPY ATTACHMENTU?

Původně se předpokládalo, že typ citového pouta u dospělého člověka je výhradně důsledkem jeho výchovy v dětství. Panovala všeobecná domněnka, že váš stávající typ attachmentu je podmíněn způsobem, jakým o vás pečovali blízké vztahové osoby ve vašem raném dětství: pokud byli vaši rodiče citliví, emočně i fyzicky dostupní lidé reagující na všechny vaše potřeby, měli byste mít jistý typ citového pouta; pokud bylo jejich chování nespolehlivé a nekonzistentní, tj. někdy vám byli k dispozici a jindy zase ne, měli byste mít úzkostný typ citového pouta; pokud byli vaši rodiče odtažití a necitliví, tj. udržovali si emoční a/nebo fyzický odstup, měli byste mít vyhýbavý typ citového pouta; pokud vás vaši rodiče ohrožovali či nebyli schopni vás před ohrožením ochránit, měli byste mít dezorganizovaný typ citového pouta. Dnes ovšem víme, že typ attachmentu v dospělosti ovlivňuje i řada dalších faktorů jako genetika či další životní zkušenosti, tj. kvalita péče v raném dětství je pouze jedním z těchto faktorů. Více se o tom dozvíte v kapitole č. 7

TAMARA A GREG: POHLED OČIMA TEORIE ATTACHMENTU

Teorie attachmentu nám umožnila podívat se na vztah Tamary a Grega ze zcela nové perspektivy. Vztahové chování popsané u lidí s vyhýbavým attachmentem odpovídalo Gregovu jednání do posledního detailu – popisovalo způsob jeho uvažování, chování i vztahování se ke světu jako takovému;

popisovalo jeho snahu udržet si odstup, neschopnost říci „*Miluji tě!*“, časté vyvolávání hádek, které bránilo posunout partnerský vztah zase o kousek dál stejně tak, jako Gregovu nutkavou potřebu hledat na Tamaře nové a nové chyby. Výsledky mnoha výzkumů ukazovaly, že jeho chování je výslednicí dvou protikladných potřeb – být v blízkém vztahu a udržet si svého partnera „od těla“. Nešlo o to, že by Tamaru „nemiloval“ nebo že by si myslel, že „není dost dobrá“ (to si o sobě myslela Tamara). Naopak – odstrkoval ji od sebe právě proto, že cítil rostoucí blízkost a intimitu.

Jak se ukázalo, ani Tamařino jednání nebylo nijak jedinečné. Teorie attachmentu uměla s překvapující přesností odhadnout i její vztahové chování – jednalo se totiž o myšlení a chování typické pro lidi s úzkostným attachmentem. Teorie předpovídala, že čím více se bude Greg odtahovat, tím více bude Tamara toužit po jeho blízkosti; předpovídala dlouhé hodiny strávené přemítáním o jejich vztahu a neschopnost soustředit se na práci; předpověděla i Tamařinu vysokou citlivost vůči všemu, co Greg řekne nebo udělá. Bylo předem jasné, že Tamara nikdy nenajde sílu Grega opustit, navzdory tomu, že by si to přála. Teorie attachmentu přinášela vysvětlení proč (navzdory svému bystrému rozumu i radám všech blízkých přátel) udělá cokoli, aby zůstala v jeho blízkosti.

Nejdůležitější ale bylo, že dávala odpověď na otázku, proč spolu ti dva nevycházejí, přestože se milují. Mluvili totiž zcela odlišnými jazyky a měli odlišné vztahové potřeby – zatímco Tamara toužila po fyzické a psychické blízkosti, Greg si přál uchovat si svou nezávislost a rostoucí blízkost ho děsila. Popis jejich vztahu byl až nepříjemně přesný. Působilo to, jakoby autoři teorie attachmentu tajně sledovali náš pár v jeho nejintimnějších chvílích či uměli číst jeho myšlenky. Psychologické teorie bývají poněkud neurčité a nechávají mnoho volného prostoru pro vlastní

interpretaci, nicméně teorie attachmentu nám poskytla podrobný, na důkazech založený vhled do zdánlivě jedinečného vztahu.

Typ citového pouta není neměnný (v průměru dojde ke změně typu citového pouta u každého čtvrtého člověka v průběhu čtyř let), ale vzhledem k tomu, že lidé teorii attachmentu obvykle neznají, nejsou si této změny plně vědomi a netuší ani, co bylo její příčinou. Napadlo nás, jak skvělé by bylo, kdyby se lidé mohli pro tuto změnu rozhodnout zcela vědomě, a změnit tím směřování celého svého dalšího života. Pokud by rozuměli teorii attachmentu, nemuseli by se nechat jen bezmocně vláčet životem a mohli by se vydat směrem k „jistějšímu" vztahovému chování.

Teorie attachmentu zcela změnila náš pohled na vztahy. Doslova nám otevřela oči! V jejím jasném světle jsme nahlédli zákonitosti našeho vztahového chování stejně tak, jako zákonitosti v chování všech lidí okolo nás. Tím, že jsme uměli určit typ attachmentu u našich klientů, kolegů i přátel, mohli jsme interpretovat jejich vztahy zcela novým způsobem, a získat tak mnohem jasnější vhled do jejich situace. Jejich dříve nepochopitelné či komplikované chování se náhle stalo zcela předvídatelným.

VZTAHOVÉ CHOVÁNÍ Z POHLEDU EVOLUCE

Teorie attachmentu vychází z předpokladu, že potřebu blízkého vztahu máme uloženou hluboko ve svých genech. Johna Bowlbyho přivedl jeho geniální nápad na myšlenku, že nás evoluce „naprogramovala" k tomu, abychom si v životě vybrali několik blízkých bytostí, které pro nás budou něčím víc, než ti ostatní. Potřeba spoléhat se na své blízké je nám vrozená; začíná v děloze naší matky a končí

naší smrtí. Bowlby se domníval, že schopnost „být ve vztahu“ zvyšovala z evolučního pohledu naši šanci na přežití. Lidé, kteří v dávných dobách spoléhali jen sami na sebe a neměli nikoho, kdo by je ochránil, se mnohem pravděpodobněji stali kořistí dravých šelem. Ti, kteří měli svou blízkou a bezpečnou vztahovou osobu, měli i větší naději zůstat na živu, a svou schopnost vytvářet blízké vtahy pak předali i svým potomkům. Potřeba vytvářet blízké vztahy byla natolik důležitá, že ovlivnila i stavbu našich mozků; vyvinulo se „vztahové centrum“ zodpovědné za utváření a řízení našeho spojení s osobami, ke kterým nás váže citové pouto (rodiče, děti a partneři). Toto vztahové centrum řídí emoce a chování, které nás nutí držet se v blízkosti těch, které milujeme. Vysvětluje to sílu zoufalství dítěte odloučeného od své matky, jeho pláč i snahu znovu ji nalézt. Tyto reakce se obecně označují jako protestní chování (a projevujeme je i v dospělosti). V dávných dobách byla blízkost vztahové osoby otázkou života a smrti a proto ji náš vztahový systém dodnes považuje za nezbytnou pro život.

Představte si, že v době, kdy váš partner letí z New Yorku do Londýna, zaslechnete zprávu o zřícení letadla nad Atlantickým oceánem. Umíte si představit tu svíravou bolest okolo žaludku? Ten neklid, který vás zcela ochromí? Právě jste pocítili účinky aktivovaného vztahového systém. Následné zoufalé telefonáty na letiště pak budou jen projevem vašeho protestního chování.

Dalším, neméně důležitým aspektem evoluce je heterogennost neboli různorodost lidské rasy. Její příslušníci se výrazně liší svým zjevem, postoji i chováním. Díky této různorodosti jsme byli schopni přežít v nejrůznějších podmínkách a naše počty se rozrostly. Kdybychom byli všichni stejní, naše šance na přežití ve stále se měnících podmínkách by byly menší. Naše variabilita zvyšuje naději, že díky konkrétním schopnostem přežije alespoň určitá část populace.

S jednotlivými typy citového pouta je to stejné jako s jinými lidskými vlastnosti. A třebaže všichni máme stejnou základní potřebu utvářet blízké vztahy, lišíme se v tom, jakým způsobem je vytváříme. Pokud je svět, ve kterém žijeme, velmi nebezpečný, nevyplatí se věnovat příliš času a energie budování vztahu s jediným člověkem, protože není pravděpodobné, že spolu zůstaneme dlouho. V takovém případě je pro naše přežití lepší příliš se nevázat a být schopen jít rychle dál (strategie vyhýbavého typu citového pouta). Další strategie přežití v nepříznivých podmínkách je zcela opačná – být nadmíru ostražitý a neodbytně se držet nablízku své vztahové osoby (strategie úzkostného typu citového pouta). Pokud žijeme v klidnějších dobách, vyplatí se nám vytvářet dlouhodobé a blízké partnerské svazky, které budou bezpečnou základnou nám i našim potomkům (strategie jistého typu citového pouta).

I když dnes již nejsme potravou dravé zvěře, z pohledu evoluce tolik času zase neuplynulo. Svůj emoční mozek jsme zdědili po *Homo sapiens*, který žil ve zcela odlišných životních podmínkách, a tak se musíme naučit zvládat emoce určené k přežití ve zcela jiné době. Musíme přijmout skutečnost, že ve svém prožívání a vztahovém chování se od svých předků zase tolik nelišíme.

PROTESTNÍ CHOVÁNÍ V MODERNÍM SVĚTĚ

Od chvíle, kdy jsme se naučili rozeznávat vzorce vztahového chování odpovídající jednotlivým typům attachmentu, začali jsme vnímat lidské jednání zcela novým způsobem. Mnohé chování, které jsme si dříve vysvětlovali konkrétními charakterovými rysy konkrétního člověka, vidíme dnes optikou teorie attachmentu. Mnohem lépe také rozumíme tomu,

proč se Tamara tak zdráhala opustit Grega, bez ohledu na to, kolik trápení jí jejich vztah přinášel. Nebylo to její slabostí. Jednalo se o instinktivní chování (udržet si za každou cenu kontakt s osobou, ke které si vytvořila citové pouto) umocněné jejím úzkostným typem attachmentu.

Skutečnost, že Greg není vždy dostupný, vyhodnotil Tamařin mozek jako určité nebezpečí, čímž došlo k aktivaci jejího systému vztahového chování. Z pohledu evoluce by bylo nerozumné Grega opustit. Mnohem větší smysl by mělo aktivně obnovit jejich spojení s pomocí protestního chování (například pokusit se vyvolat v něm žárlivost).

Líbilo se nám také, že teorie attachmentu byla formulována na základě zkoumání populace jako takové. Mnohé jiné psychologické teorie totiž vycházejí pouze ze zkoumání její omezené části, například té, která vyhledává párovou terapii. Výzkumy v oblasti citového pouta ale zahrnují i ty páry, které žijí ve spokojeném vztahu. Je tedy možné objevit nejenom to, co v partnerském soužití nefunguje, ale i to, co naopak funguje (což obvykle nebývá předmětem výzkumů). Teorie attachmentu nerozlišuje vztahové chování na „zdravé" či „nezdravé". Žádný z typů citového pouta není sám o sobě považován za „patologický". Naopak, chování v partnerství, které jsme dříve vnímali jako podivné či nevhodné, se, viděno optikou teorie attachmentu, stalo pochopitelným, a dokonce předvídatelným. Zůstáváte ve vztahu s člověkem, který si není jistý tím, že vás miluje? Je to pochopitelné. Vyhrožujete odchodem a během chvíle se rozhodnete zůstat? Rozumíme tomu.

Jinou otázkou ovšem je, zda je takové chování smysluplné a zda vám prospívá. Lidé s jistým typem citového pouta vědí, jak vyjádřit svá očekávání a reagovat na partnerovy potřeby, aniž by se museli uchýlit k protestnímu chování. Pro nás ostatní, kteří to doposud neumíme, je pochopení zákonitostí vztahového chování teprve začátkem naší cesty.

OD TEORIE K PRAXI – JAK VYUŽÍT ZNALOSTI TEORIE ATTACHMENTU V KAŽDODENNÍM ŽIVOTĚ

Teorie attachmentu nám přináší zcela nový pohled na partnerské vztahy – ukazuje nám, že lidé mají velmi rozdílné potřeby blízkosti a intimity, což nutně vede ke sporům mezi partnery. Jak nám ale mohou tyto teoretické poznatky pomoci v našem každodenním životě? Jak přenést vědomosti ověřené mnoha výzkumy z vědeckých laboratoří k lidem, kteří řeší své vztahové problémy? Kde je ono slibované zlepšení partnerských vztahů? Protože jsme byli nezvratně přesvědčeni o tom, že jsme našli klíč k řešení mnohých problémů, rozhodli jsme se dozvědět se co nejvíc o jednotlivých typech attachmentu i o tom, jak spolu vzájemně interagují.

Začali jsme tím, že jsme se ptali lidí okolo nás. Hovořili jsme se svými kolegy i klienty, s lidmi různého věku žijícími v nejrůznějších prostředích. Sdíleli s námi své zkušenosti z partnerských vztahů a my si vše pečlivě zapisovali. Vedli jsme si poznámky o chování jednotlivých párů. Zkoumali jsme jejich vyprávění, jejich postoje i chování a odhadovali, k jakému typu attachmentu by mohli patřit. Čas od času jsme jim navrhli určité intervence založené na teorii attachmentu. Vyvinuli jsme testy, které mohou pomoci rychle se zorientovat v jednotlivých typech citového pouta. Naučili jsme mnoho lidí, jak využít předností jejich typu citového pouta a nepodlehnout jeho negativním stránkám. Poradili jsme jim, jak se vyhnout neperspektivním vztahům a jak najít „toho pravého"...a ono to fungovalo!

Zjistili jsme, že zatímco jiné terapie se obvykle zabývají lidmi, kteří dosud nejsou v partnerském vztahu, nebo se soustředí na ty páry, které již mají problémy, teorie attachmentu má univerzálnější využití – lze ji nabídnout lidem ve všech

fázích partnerství. Mohou ji využít lidé, kteří jsou teprve na začátku vztahu, lidé, kteří žijí v dlouhodobém partnerství, ti, kteří se rozhodli svůj vztah ukončit, i ti, které trápí ztráta milované osoby. Ať už jste v jakékoli životní situaci, teorie attachmentu má sílu pomoci vám najít tu správnou cestu k lepším partnerským vztahům.

VYUŽITÍ ZNALOSTÍ V PRAXI

Po nějaké době jsme zjistili, že lidé okolo nás začínají pohlížet na svět našima očima. Ať už v průběhu terapií, nebo doma u večeře, všichni vnímali vztahy skrze teorii attachmentu. Běžně jsme slýchali věty jako: „S ní si raději začínat nebudu, je až příliš vyhýbavá!" nebo „Znáš mě, mám úzkostný attachment. Nějaká krátká milostná aférka je to poslední, co teď potřebuji". A přitom mnozí z lidí okolo nás ještě nedávno vůbec netušili, že existují nějaké tři attachmentové typy!

Tamara se od nás naučila vše, co mohla – teorie attachmentu se stala častým tématem našich společných rozhovorů. Sebrala všechnu svou odvahu a Grega opustila. Při hledání nového partnera se řídila svými novými poznatky. Přestala vstupovat do vztahů s muži, kteří měli vyhýbavý typ citového pouta; věděla, že pro ni nejsou ti praví. Místo toho, aby se donekonečna trápila tím, kdy se jí příště ozvou a zda to s ní vůbec myslí vážně, s lehkým srdcem je ponechala jejich osudu. Hledala muže, který by ji miloval a dokázal jí nabídnout takovou blízkost, jakou potřebovala.

Po nějaké době se Tamara seznámila s Tomem; Tom měl jistý typ citového pouta a jejich vztah se vyvíjel natolik hladce, že o něm téměř nemluvila. Nebylo to tím, že před námi chtěla cokoli tajit. Jednoduše našla svou bezpečnou vztahovou základnu a už nepotřebovala řešit žádné krize

nebo dramata. Naše hovory se točily převážně kolem toho, jak se mají, jaké jsou jejich plány do budoucna či kolem Tamařiny práce, které se opět naplno věnovala.

VYDEJTE SE NA CESTU

Tato kniha je výsledkem naší práce – přenosu teorie attachmentu do praxe každodenního života. Přáli bychom si, aby vám pomohla dělat dobrá rozhodnutí, tak jako tomu bylo v případě našich klientů, přátel i kolegů. V následujících kapitolách se dozvíte více o všech třech typech citového pouta a o tom, nakolik ovlivňují naše vztahové chování a postoje v partnerských vztazích. Lépe porozumíte vašim minulým vztahům a pochopíte motivy chování všech zúčastněných. Poznáte své vztahové potřeby a zjistíte, jak najít „toho pravého". Pokud už žijete s partnerem, který má odlišné vztahové potřeby, lépe porozumíte vašim problémům a naučíte se, jak je řešit. Ať tak či tak, tato kniha vám přinese změnu (pochopitelně k lepšímu).