

Raná citová vazba
a její význam pro vývoj jedince
...od kolébky k hrobu...

Lenka Lacinová

Zkoumání rané citové vazby

- **John Bowlby**

- Biografie
- Bowlbyho teorie

- **Mary Ainsworthová**

- The Strange Situation
- Typy citové vazby

- **A co dál?**

- Citová vazba v dospělosti
- Desorganizovaná citová vazba
- Partnerské vztahy

John Bowlby 1907 - 1990

Narozen v zámožné anglické rodině vyšší střední vrstvy. Otec byl lékařem královské rodiny.



Bowlbyho rodina ve 20 letech 20. stol.



Dětská léta

- V desíti letech poslán do internátní školy.
- Podmínky popisoval jeden bývalý žák následovně: „trochu spartánské, ale všichni jsme přežili navzdory špatným hygienickým podmínkám, studené vodě a příležitostným výpraskům...“.

Dětská léta 2

Bowlby byl v hodnocení internátní školy ještě mnohem sarkastičtější. V dospělosti své manželce sdělil, že by do této školy neposlal ani psa.

Bowlby – studia

- Ve 14 letech začal studovat na Royal Naval College v Dartmouth. Měl být námořním důstojníkem. Tato perspektiva jej však nezaujala.
- Opouští námořní školu a studuje na Trinity College v Cambridge – škole se silnou vědeckou tradicí.
- Navštěvuje kursy biologie, zoologie, botaniky a anatomie – jeho cílem je být lékařem jako jeho otec. Končí s výborným prospěchem. Ve studiu pokračuje v oborech psychologie a filozofie.

Po studiích

- Odmítá práci na privátní škole St Paul's a místo toho pracuje rok na dvou speciálních školách.
- Bedales – progresivní, koedukační internátní škola
- Priory Gate – malá škola pro „nepřizpůsobivé“ nebo „obtížné“ děti.

Priory Gate School

- Škola internátního typu zaměřená na potřeby dětí
- Akceptace zvláštností v projevech a chování dětí
- Outdoorové aktivity: camping, cyklistické a pěší výlety – moře a les

Priory Gate School 2

- Dva z chovanců ústavu zanechali v Bowlbym nesmazatelný dojem:
 - sedmiletý hoch, který celé dny trávil následováním Bowlbyho jako jeho stín
 - šestnáctiletý emočně deprivovaný hoch ze zámožné rodiny, který byl vyloučen z prestižní školy v Etonu pro opakující se krádeže

Priory Gate School 3

O mnoho let později Bowlby píše o svých zkušenostech:

„Zaujala mne možná souvislost mezi protrahovanou deprivací a vývojem k typu osobnosti se zjevnou neschopností vytvářet emoční vztahy a současně s imunitou vůči pochvale a pocitům viny, dále také s náchylností k opakované delikvenci.“

Výcvik v psychoanalýze

- Pro doplnění vzdělání podstupuje Bowlby výcvik v psychoanalýze.
- Souhlasí s Freudovou myšlenkou, že raná zkušenost má formativní vliv na pozdější vývoj osobnosti.

První teoretické kroky

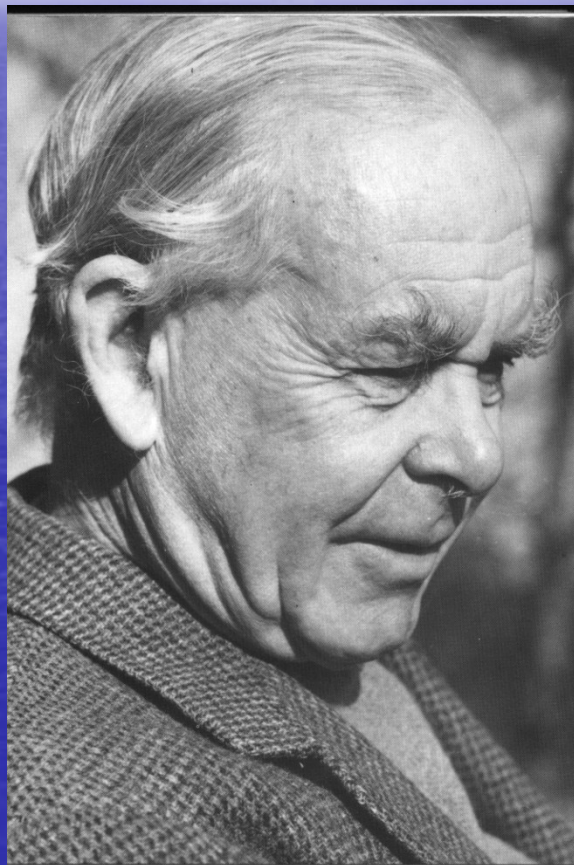
- Po 2. světové válce prezentuje výsledky bádání a úvah o rané mateřské deprivaci.
- Kniha „ Child Care and the Growth of Love“ z roku 1953 se stává bestsellerem.
- Závěrem předkládá paralelu – stejně jako potřebuje dítě pro svůj fyzický růst výživu s vitamíny, emoční vývoj vyžaduje výživu v podobě mateřské lásky.

Bowlby – teoretická syntéza

- Bowlby pokračuje ve svém úsilí, jehož výsledkem je jeho významná trilogie děl
 - „Attachment“ (1969)
 - „Separation“ (1973)
 - „Loss“ (1980)

Prezentuje zde poznatky z psychoanalýzy, etologie a dětského vývoje a vytváří novou teorii emočního a sociálního vývoje.

Bowlbyho pozdější léta



Návod z etologie



- „Housata jsou při narození naprogramována, aby následovala první figuru, která se před nimi objeví, většinou husu, ale v tomto případě následují fylogeneticky vzdáleného dvojnožce Konrada Lorenze...“ (Hrdy: *Mother nature: a history of mothers, infants, and natural selection*, 1999)

Harlowovy drátěné a látkové matky



Významný příspěvek k teorii citové vazby

Harry F. Harlow,
“Love in Infant
Monkeys,” 1959

Mateřská deprivace u
mláďat makaka
rhesus



Jak probíhá proces vzniku vazby u Homo sapiens?

- Je zřejmé, že dětské mládě chce zůstat v blízkosti pečující osoby (attachment figure).
- Dítě je ale neschopné od narození přibližně až do jednoho roku věku attachmentovou figuru následovat.



Co to je raná citová vazba?

Definice - citová vazba je:

„trvalé emoční pouto, charakterizované potřebou vyhledávat a udržovat blízkost s určitou osobou, zejména v podmínkách stresu“ (Bowlby, 1969)

Základní principy

- dítě se rodí s vrozeným repertoárem chování a signálů (pláč, úsměv a „broukání“), který vyvolává vysoce pravděpodobnou (i když ne jistou) reakci rodiče – že zareaguje na tento signál dítěte a odpoví na něj.
- zpočátku vysílá dítě tyto signály vůči všem potenciálním pečovatelům

Teorie citové vazby 1

Bowlby vnímá citovou vazbu jako systém zabudovaný do širšího zpětnovazebního mechanismu (jako termostat ☺):

- když není dítětem očekávaná blízkost att. figury naplněna, systém citové vazby se aktivuje; v závislosti na věku a okolnostech začne dítě plakat, volat nebo lézt. Za optimálních podmínek vyvolá takto návrat pečující osoby a jeho systém citové vazby „se vypne“.

Teorie citové vazby 2

- Očekávání nebo nastavení stupně blízkosti att. figury se snižuje či zvyšuje v závislosti na aktuálním stavu dítěte.
- Pokud je celkově nastavení potřeby blízkosti vyšší, dochází k častější aktivaci systému citové vazby (vrozené dispozice - temperament)
- Toto nastavení je zvyšováno fyziologickými změnami – únava, nemoc.

Teorie citové vazby 3

Selektivita citové vazby

- děti postupně vysílají signály selektivně
- děti vyhledávají a připoutávají se k pečovateli, který je dostupný a reaguje na jejich potřeby (att. figurou může nebo i nemusí být ta osoba, která se stará o fyziologické potřeby dítěte (např. krmení) – paralela s housaty 😊)

Teorie citové vazby 4

Déledobější separace nebo ztráta att. figury vede k následujícím důsledkům:

- intenzivní aktivace systému citové vazby (pláč, volání a hledání att. figury)
- zoufalství a netečnost
- „detachment“ (vyhýbání se matce po jejím návratu)
- pokud není umožněno formování „náhradní“ vazby, výsledkem je osobnost neschopná emoční vazby (orig. affectionless personality)

Fáze formování citové vazby



1. fáze „před vznikem citové vazby“ (*asocial stage*) – nekritická sociabilita

- Trvá od narození do cca třech měsíců věku dítěte.
- Dítě reaguje takovým způsobem, aby co nejvíce zvýšilo pravděpodobnost pokračování kontaktu s dospělými lidmi.
- Jde o vrozenou schopnost k sociálnímu kontaktu, což se mimo jiné projevuje i v tom, že dítě dává přednost lidským tvářím a hlasům.

1. fáze „před vznikem citové vazby“ (*asocial stage*) pokr.

- Dítě je také vybaveno speciálními rysy, které poutají zvýšenou pozornost dospělých (například velké oči apod.).
- Nejdůležitějšími konkrétními projevy chování jsou natahování ručiček, stiskání, držení, úsměv a pláč.

1. fáze „před vznikem citové vazby“ (*asocial stage*) pokr.

- Tělesný kontakt s matkou prováděný skrze kojení a laskání matky s dítětem je pro vytváření zárodků citové vazby velmi důležitý.
- V tomto období je většinou iniciátorem udržování blízkosti pečující osoba, dítě se však pomocí uvedených projevů chování snaží o co největší možnou přítomnost matky (pečující osoby).

2. fáze „zárodky citové vazby“ (*stage of indiscriminate*) – citová vazba v utváření

- Tato fáze nelze přesně časově ohraničit, poněvadž do značné míry závisí na schopnosti dítěte rozlišovat známé tváře od cizích.
- Odlišení primární pečující osoby od ostatních dospělých osob je hlavním cílem tohoto období, a to především z toho důvodu, aby dítě mohlo cíleně zaměřovat své „vazbové“ chování.
- Dítě se čím dál tím častěji snaží aktivně iniciovat kontakt se svými pečovateli.

3. fáze „období **vyhraněné citové vazby**“ (*clear cut attachment*) jasně ohraničená citová vazba

- Významně ovlivněna mnoha změnami, které se u dítěte začínají projevovat, období kolem 7. měsíce věku.
- Jedná se hlavně o změny v oblasti motorické, rozumové a komunikační.
- Vývoj motoriky v tomto v této etapě dítěti dovoluje aktivní pohyb (lezení), pomocí nějž se snaží o udržování blízkosti s pečující osobou.

3. fáze „období vyhraněné citové vazby“ (*clear cut attachment*)

- Dítě tak může matku následovat, přibližovat se k ní či se od ní vzdalovat nebo se na ni „věšet“.
- Výrazným znakem tohoto období je tzv. strach z cizince, který se začíná objevovat hned z počátku a projevuje se především silnými protesty dítěte proti separaci od matky.

4. fáze „cílesměrný vztah a partnerství“ (*goal-corrected partnership*)

- V tuto fázi proces vývoje citové vazby vyústí okolo čtvrtého roku dítěte.
- Jeho nutnou podmínkou je vytvoření základní identity u dítěte.
- V případě, že předchozí vývoj citové vazby probíhal bez vážných komplikací, vztah matky a dítěte se proměňuje.
- Dítě se postupně zbavuje naprosté závislosti na matce a stává se z něj „samostatný“ jedinec.

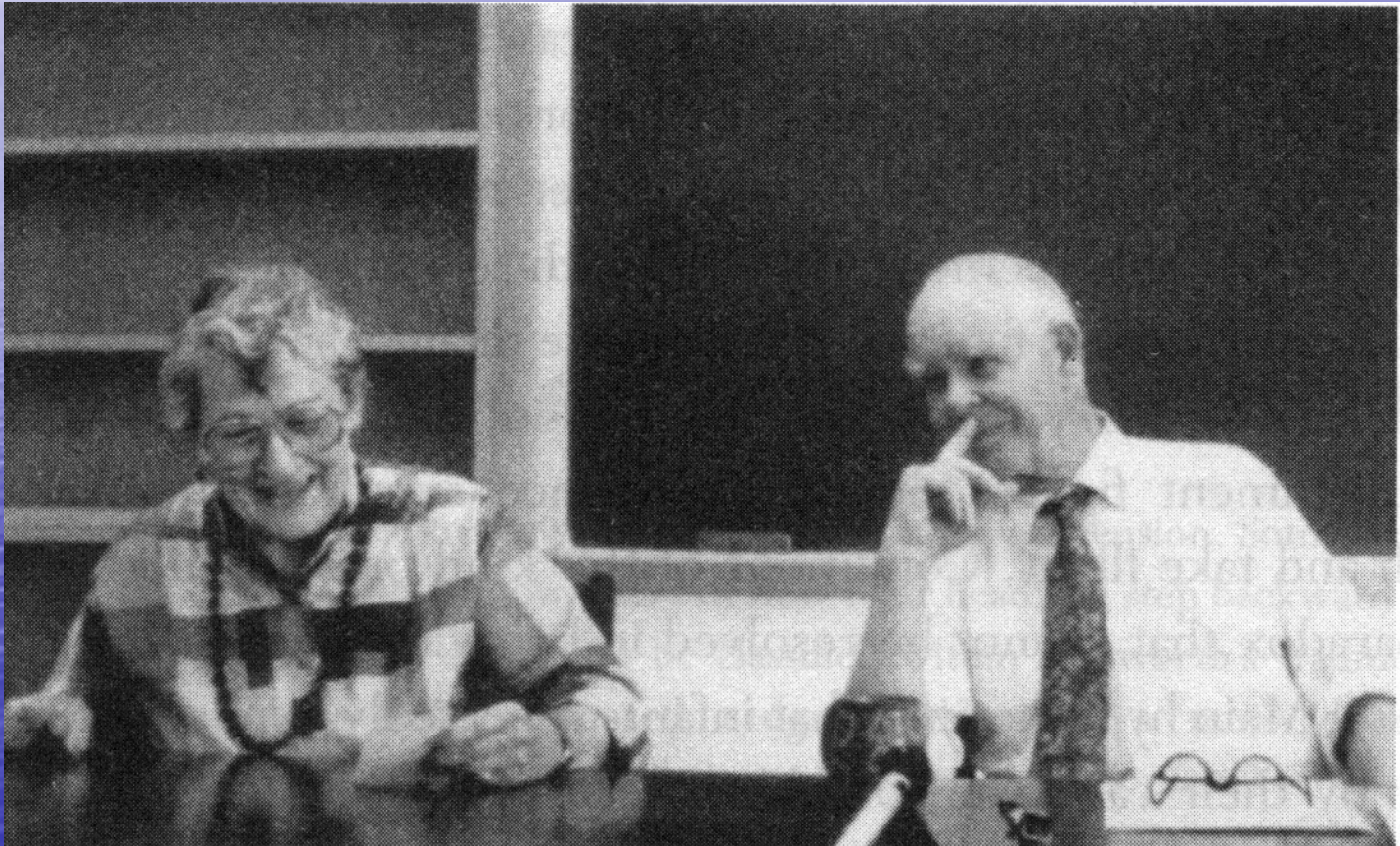
4. fáze „cílesměrný vztah a partnerství“ (*goal-corrected partnership*)

- Tato počínající nezávislost, při bezproblémovém vývoji, je ukončena v dospělém věku.
- Dítě v této fázi vývoje je schopno se natolik oprostít od matčiny přítomnosti, že může objevovat nové věci v okolním světě (v našem kulturním prostředí – nástup do MŠ).

4. fáze „cílesměrný vztah a partnerství“ (*goal-corrected partnership*) pokr.

- Dalším významným mezníkem v tomto období je postupný vývoj empatie – dítě je dokáže chápat i potřeby druhých lidí a zjišťuje, že matka má i jiné potřeby.
- S postupem času se citové vztahy s rodiči, vrstevníky, popř. partnery stávají více symetrické a spějí od jednostranné závislosti dítěte na rodičích k recipročně vztahů.

Bowlby a Ainsworthová - 1986



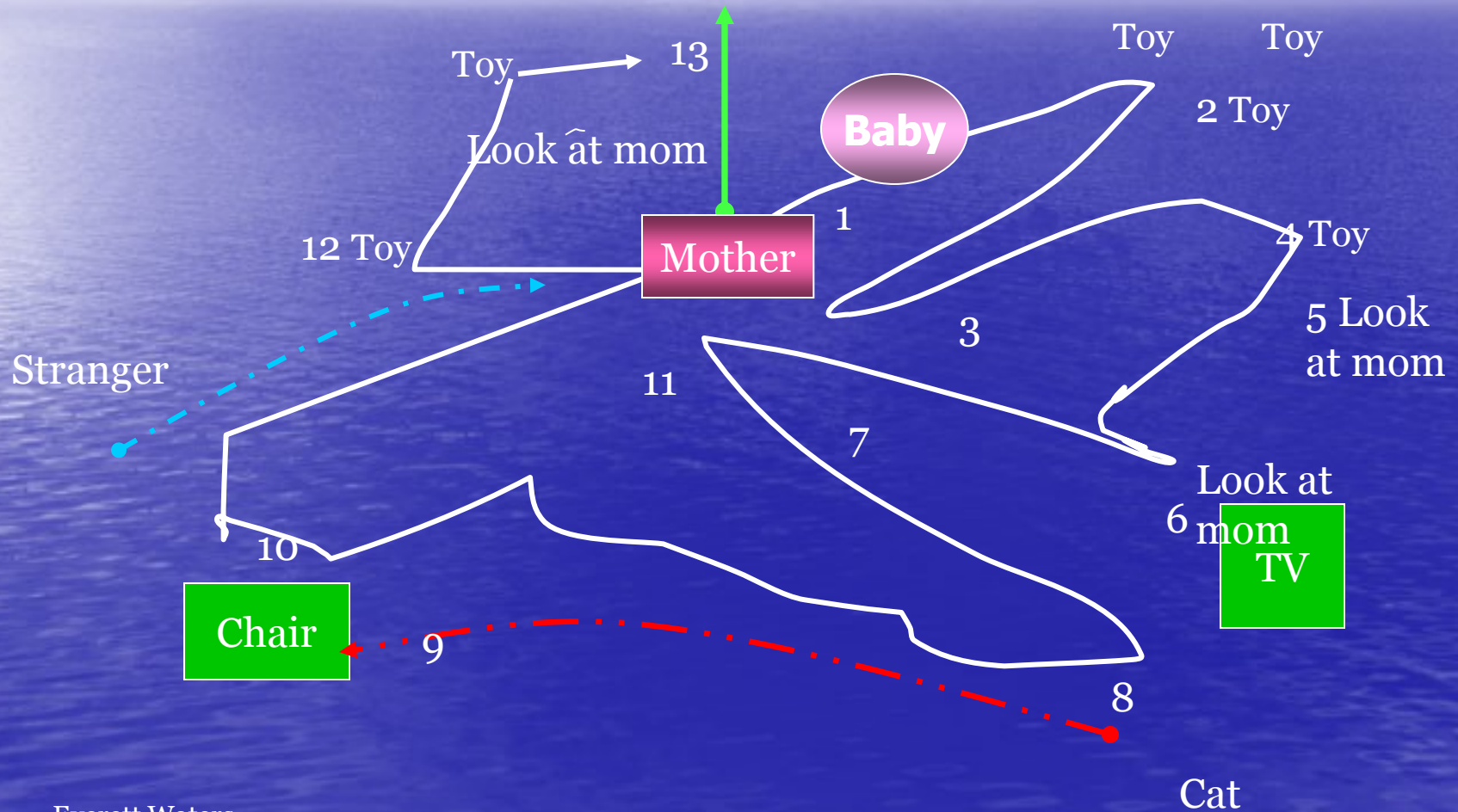
Příspěvek Mary Ainsworthové – „secure base“

- Ainsworthová přesvědčila Bowlbyho, že primární motivací dítěte je emoční jistota: matka poskytuje dítěti „bezpečné zázemí“ pro zkoumání a poznávání světa.
- Kvalita citové vazby dle ní ovlivňuje nejen emoční, ale i rozumový vývoj.

Látková Harlowova matka jako „bezpečné zázemí“



The Secure Base Phenomenon



Další významný příspěvek Mary Ainsworthové: The Strange Situation Test

- Existují individuální rozdíly v podobě citové vazby: ne jen stabilní nebo přerušovaný vazba, ale spíše více nebo méně **jistá citová vazba**
- Matky se liší v senzitivitě a adekvátnosti svých reakcí na potřeby dítěte, podle toho se děti cítí více či méně bezpečně.
- V 70. letech 20. stol. vytváří nástroj na měření míry jistoty v citové vazbě „The Strange Situation“

Jak se pozná jistá citová vazba?

- 1) Aktivní hra a explorace v přítomnosti pečovatele (slouží jako bezpečné zázemí)
- 2) Radostné vítání s pečovatelem při opětovném setkání po separaci
- 3) Efektivní utišení dítěte pečovatelem v situacích, kdy je dítě rozrušeno
- 4) Absence vzteku, nevrlosti nebo stahování se z kontaktu (dítě bez potíží, zdravé, nasycené atd.)

„The Strange Situation“

- Metoda pro sledování:
 - stupně blízkosti, kterou děti vyhledávají u svých matek před a po separaci
 - stupně blízkosti, kterou děti vyhledávají u cizí osoby, jsou-li na chvíli opuštěny matkou
 - protestu při separaci od matky

Trvání metody – hodina a půl, 8 epizod

Prvních 5 epizod

- Matka s dítětem jsou v místnosti s křeslem a hračkami pro dítě.
- Matka s dítětem zůstává na 3 minuty v místnosti, dítě si může prohlížet místnost a hrát si.
- Přichází cizí osoba, zůstává v místnosti 3 minuty, matka odchází.
- Cizí osoba a dítě jsou spolu v místnosti 3 minuty.
- První shledání: matka se vrací a zdraví se s dítětem, mezitím cizí osoba odchází. Po 3 minutách odchází matka znova.

Závěrečné 3 epizody

- Dítě je samo v místnosti 3 minuty.
- Cizí osoba znovu vstupuje do místnosti a tentokrát se pokouší s dítětem hrát a komunikovat 3 minuty.
- Druhé shledání: matka se vrací, cizí osoba odchází. Matka se zdraví s dítětem a společně odcházejí.

Typy citové vazby

Ainsworthová tvrdí, že děti tvoří 2 základní typy citové vazby:

jistý a nejistý/úzkostný

Podle rozdílného chování při odloučení a opětovném shledání s matkou se typ vazby nejisté/úzkostné ještě dále rozlišuje.

Typ B: jistá citová vazba

(securely attached)

Děti se drží v blízkosti matky, jsou si jisté a hrají si, když je přítomna.

Bývají rozrušeny, když matka odejde, ale po jejím návratu se rychle zklidňují a pokračují ve hře.



Typ A: vyhýbavá citová vazba

(avoidant)

Děti se příliš nepřibližují k matce a nepreferují ji před cizí osobou, mohou ale protestovat, když matka odchází.

Zajímají je mnohdy více hračky...



Typ C: úzkostně odmítavá - ambivalentní citová vazba

*(anxious-resistant
nebo též anxious-ambivalent)*

Děti se drží v blízkosti matky, ale mohou iniciativu z její strany odmítat, protestují při jejím odchodu, po návratu vykazují známky „naštvaní“ na matku.



Strategie zvládání stresu u jednotlivých skupin

- Vyhýbavá citová vazba – (A) – předpokládají, že pečující osoba je nedostupná, neposkytuje jim útěchu, vyhýbají se jí
- Jistá - (B) – předpokládají u pečující osoby útěchu a s důvěrou ji vyhledávají
- Ambivalentní - (C) – naučily se, že jejich pečující osoba je občas nedostupná, vyhledávají ji, ovšem s nedůvěrou

Další navazující myšlenky v teorii citové vazby

- Citová vazba k rodičům v dospělosti
- D skupina (disorganised attachment)
- Partnerské vztahy – příspěvek k psychologii lásky

The Adult Attachment Interview

- Mary Main, studentka a spolupracovnice M. Ainsworthové, vypracovala metodu na zjišťování citové vazby k rodičům v dospělosti.
 - Dospělí jsou požádáni, aby vzpomínali na své dětství a zejména na emočně nabitě situace v souvislosti s jejich rodiči a aby interpretovali chování svých rodičů.

The Adult Attachment Interview skupiny

- Autonomní (autonomous) – dospělí, kteří popisují své dětství vyrovnaným, akceptujícím, koherentním a konzistentním způsobem.
- Odmítaví (dismissing) – dospělí podávající krátký, nekompletní výčet situací, mají málo vzpomínek, tendují k idealizaci dětství a rodičů
- Zapletení (preoccupied) – podávají nekonzistentní a nesourodý výčet, v nichž se často objevují v roli bojujícího a účastníčího se minulých konfliktů


Paralely mezi citovou vazbou v dětství a dospělosti

- Jistá vazba – bezpečné zkoumání světa
- Vyhýbavá – vyhýbající se kontaktu
- Ambivalentní – bránící se kontaktu
- Autonomní – jisté vyprávění
- Odmítavá – odmítají znovuvyvolání vzpomínek
- Zapletená – emočně zapleteni do minulosti

Mezigenerační přenos citové vazby

- Van Ijzendoorn (1995) na základě sekundární analýzy velkého množství studií o citové vazbě došel k názoru, že: „matky, které mají konzistentní a koherentní vzpomínky na vlastní dětství a spadají do skupiny autonomních jedinců, častěji mají děti s jistou citovou vazbou.“

Skupina D – disorganised pattern

- U dětí, které byly obtížně klasifikovatelné dle Ainsworthové kódovacího systému, rozpoznali Mainová a Solomonová čtvrtý druh citové vazby – tzv. dezorganizovaný.

- Tyto děti nemají žádný stabilní způsob, jak zvládat stresovou situaci (oproti typům A, B, C).
- Nehybnost, „zamrznutí“, obavy z pečovatele, protichůdné reakce, nekonzistence v chování nebo naopak stereotypie gest a pohybů.

Dezorganizovaná citová vazba

- Dítě je někdy stresováno samotným pečovatelem – nastává paradox, místo aby pečující osoba byla zdrojem bezpečí, stává se zdrojem stresu.
- Dítě nemůže vyvinout jakoukoli fungující zvládací strategii – reaguje z toho důvodu dezorganizovaně
- Do této kategorie často spadají děti s různým druhem postižení, týrané, zneužívané...

Partnerské vztahy

- Základní studie Cindy Hazanové a Philipa Shavera (1987).
- Použili teorii rané citové vazby na partnerské vztahy v dospělosti.

Tři možnosti - A

- Necítím se dobře, když jsem v blízkosti druhých; je pro mne těžké jim beze zbytku důvěřovat a těžko si povolím být na nich závislý. Jsem nervózní z opravdové blízkosti a můj partner často vyžaduje mnohem víc intimity než je pro mne příjemné.

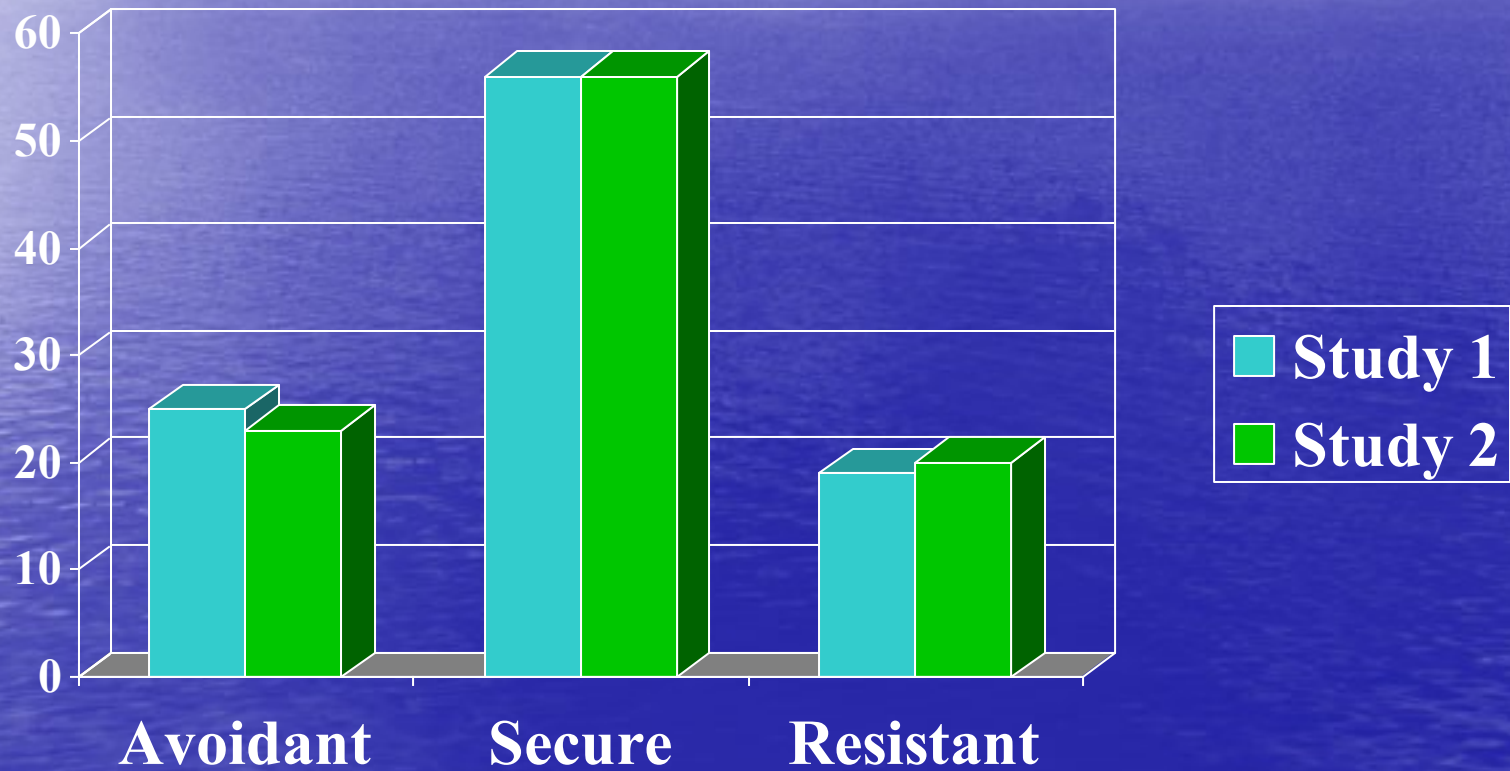
Tři možnosti - B

- Je pro mne relativně snadné se dostat do blízkosti druhých a je pro mne příjemné spoléhat na ně a zároveň nechat je spoléhat se na mne. Nedělám si starosti s tím, že jsem k někomu připoután nebo, že je někdo se mnou v těsném vztahu.

Tři možnosti C

- Mám dojem, že druzí váhají, zda chtějí být v mé blízkosti, tak jak bych chtěl já. Dělán si starosti, zda mne partner skutečně miluje nebo zda se mnou zůstane. Toužím s milovanou osobou splynout, ale tato touha partnery odrazuje.

Procenta respondentů volících kategorie odpovědí ve studii 1 a 2



Dospělost – styly citové vazby

- Za pomocí teorie citové vazby a typologie vytvořené Ainsworthovou a jejími kolegy, zkoumali Hazanová a Shaver (1987) jako jedni z prvních milostné vztahy v dospělosti.
- Citová vazba v dospělosti podle nich nabývá třech základních podob – jistá, vyhýbavá a úzkostná/ambivalentní (*anxious/ambivalent*).
- Výsledky jejich výzkumů naznačují, že citová vazba v raném věku zřejmě ovlivňuje i milostné vztahy v dospělosti.
- Na tyto pionýrské snahy dále navázali Bartholomewová spolu s Horowitzovou (1990, cit. dle Grabill, Kerns, 2000), které zavedly čtyř-kategoriální model popisující styly citové vazby.

Dospělost – styly citové vazby

- **Styl citové vazby** (*attachment style*) je „systematický vzorec očekávání, emocí a chování týkajících se vztahů, které vyvěrá z historie konkrétní citové vazby“ (Fraley, Shaver, 2000; cit. dle Gillath, Shaver, Mikulincer, Nitzberg, Erez, van Ijzendoorn, 2005, str. 426).
- Jednotlivé styly se vyvíjejí na základě pozitivních či negativních pracovních modelů sebe sama a druhých lidí, vyvěrajících z blízkých vztahů, popřípadě jejich kombinace. Členění stylů citové vazby a jejich pojmenování je následující (cit.dle Grabill, Kerns, 2000; Crowell, Fraley, Shaver, 1999):

Čtyři styly citové vazby dle Bartholomewové včetně pracovních modelů sebe sama a druhých

(dle Shaffer, 1996, str. 435)

MODEL SEBE (Anxiety)

**Pozitivní
(Low)**

**Negativní
(High)**

**MODEL
DRUHÝCH
(Avoidance)**

**Pozitivní
(Low)**

**JISTÝ
(secure)
(jistá primární citová
vazba)**

**ZAPLETENÝ
(preoccupied)
(ambivalentní primární
citová vazba)**

**Negative
(High)**

**ODMÍTAVÝ
(dismissing)
(vyhýbavá primární
citová vazba)**

**STRACHUPLNÝ
(fearful)
(dezorganizovaná/
dezorientovaná
primární citová vazba)**

Jistý styl citové vazby v dospělosti

- Jistým stylem citové vazby se vyznačují jedinci, kteří mají integrovány pozitivní modely sebe sama i druhých lidí. Obecně se takoví jedinci ve vztazích cítí dobře a jsou schopni důvěrného vztahu.

Zapletený styl citové vazby

- **Zapletený** (*preoccupied*) styl citové vazby vzniká při kombinaci negativního modelu sebe sama a pozitivního modelu druhých lidí. Výsledkem této kombinace vnitřních modelů je silná touha po blízkosti s druhými lidmi a snaha o zlepšení sebeobrazu (*self-concept*) prostřednictvím vztahů s druhými lidmi.
- Tyto dva výše uvedené styly citové vazby mají společnou snahu o vyhledávání blízkých vztahů. Následující dva styly citové vazby se naopak blízkým vztahům vyhýbají, každý z nich k tomu má však jiný důvod.

Odmítavý styl citové vazby

- **Odmítavý** (*dismissing*) styl v sobě slučuje pozitivní představu o sobě s negativní představou o druhých lidech a výsledkem je nízká míra intimity a vysoká míra autonomie ve vztazích, což je zřejmě způsob obrany proti pocitům nejistoty.

Strachuplný styl citové vazby

- Naproti tomu **strachuplný** (*fearful*) styl citové vazby má negativní model sebe sama i druhých lidí. Syntéza těchto negativních modelů brání důvěrnosti ve vztazích jedinců s tímto stylem citové vazby, a to i navzdory tomu, že tito jedinci po blízkých vztazích ve skutečnosti touží.

Závěry

- Původní teorie citové vazby je úzce svázána s ranými zkušenostmi s rodiči a se separací a shledáním.
- Existují kroskulturální rozdíly v reakcích na „strange situation“. Citová vazba se formuje v různých kulturách poněkud rozdílně.
- Ainsworthová myšlenka o dlouhotrvajícím účinku kvality péče v raném dětství poskytla ideu ke studiu citové vazby v dospělosti

Závěry 2

- Myšlenky teorie citové vazby se týkají hlavně emocionálních potřeb dítěte.
- Po deklaraci myšlenky „bezpečné základny“ se objevuje spojení optimálního formování citové vazby a kognitivního rozvoje.
- Bezpečná základna neumožňuje dítěti poznávat pouze materiální svět, ale také vyznat se v emocích a sociálních situacích.

Z materiálů prof. P. Bryanta, J. Crowellové, P.
Kulíška a L. Lacinové



Děkuji za pozornost