

---

# Úvod

Začalo to krásne, tak ako to s milostnými vzťahmi býva, neskôr to však prerástlo do turbulentnej aféry, ktorá nemala konca-kraja. Zjednodušene povedané ona túžila po oddanosti, ktorú som jej nevedel poskytnúť, a ja som hľadal emocionálnu dôvernosť, ktorú mi ona nevedela dať. Rozišli sme sa a opäť dali dokopy viackrát, než môžem spočítať – rozchody vždy iniciovala ona, zmierenia vždy ja.

A potom sa cyklus začal odznova.

Trvalo to celé roky.

Pripadá mi naozaj smutné, že sme obaja tak veľa investovali do vzťahu, z ktorého nič nevzišlo. Nikdy sa mi však nepodarilo zistiť, a jej asi tiež nie, prečo sme nikdy nevedeli dosiahnuť, aby to fungovalo.

Potom, niekoľko mesiacov po našom definitívnom rozchode, som náhodou natrafil na niečo, čo mi otvorilo oči. Počas návštevy dcéry na univerzite som si listoval jej skriptami z psychológie a narazil som na článok o niečom, čo sa nazýva teória vzťahových väzieb. Autori v ňom opisovali, čo sa často stáva ľuďom s dvoma určitými typmi vzťahovej väzby, ktorí sa snažia žiť spoločne:

Partneri... sú často po čase *extrémne polarizovaní*. Partner s úzkostným typom vzťahovej väzby je zvyčajne úzkostlivý (až úzkostný) a *očakáva väčšiu dôvernosť*, zatiaľ čo partner s vyhýbavou vzťahovou väzbou *sa uzavrie a stiahne*. Môže dochádzať k mnohých *rozchodom a zmiereniam*... Takéto vzťahy môžu byť *explozívne*... Vyhýbavý partner je zvyčajne ten, ktorý sa vzťah *rozhodne ukončí*<sup>1</sup>.

V tom čase som nechápal, čo sú „typy vzťahovej väzby“ a nevedel som, čo predstavujú „úzkostlivé až úzkostné“ a „vyhýbavé“ typy, no sediac v dcérinej internátnej izbe som zachytil aspoň podstatu. Neschopnosť mojej bývalej priateľky emocionálne sa otvoriť a jej tendencia stiahnuť sa ako reakcia na konflikt sa zhodovali s typom vzťahovej väzby zvanej vyhýbavá. A moja potreba väčšej dôvery a tendencia radšej lipnúť na vzťahu, než by som riskoval osamelosť, zapadala do typu zvaného úzkostný.

Autori skrípt ďalej vraveli, že toto toxické párovanie typov vzťahovej väzby je bežné – niektorí vedci ho vraj nazývajú „úzkostno-vyhýbavá pasca“ – a že pokiaľ ho partneri nepochopia a nenaučia sa s ním pracovať, zvyčajne spôsobí zlyhanie vzťahu<sup>2</sup>.

K týmto poznatkom som sa dostal príliš neskoro na to, aby pomohli môjmu vzťahu odsúdenému na neúspech, no zanechali vo mne intenzívnu túžbu dozvedieť sa o tej tajomnej „veci“ zvanej *vzťahové väzby* viac.

---

Teóriu vzťahových väzieb predstavil britský psychiater a psychoanalytik John Bowlby (1907–1990). Po druhej svetovej vojne Bowlby pracoval v sirotincoch, kde sa stretával s deťmi, ktoré síce dostávali najesť, ubytovanie a lekársku starostlivosť, no predsa sa nemali dobre. Mnohé dokonca zomreli. Tento fenomén nevysvetľovala žiadna z bežných teórií o vývoji dieťaťa.

V priebehu ďalších desaťročí Bowlby študoval teórie z takých odlišných odvetví, ako sú evolučná biológia, etiológia a sociálna psychológia, a nakoniec sformoval vlastnú teóriu vzťahových väzieb. V skratke vraví, že keďže ľudské deti sa narodia bezmocné, sú nútené vyhľadať a pripútať sa ku kompetentnému, spoľahlivému opatrovateľovi. Zvyčajne ide o matku, ale môže to byť aj otec, niektorý zo starých rodičov, pestúnka alebo akýkoľvek iný dospelý, ktorý je s dieťaťom a zabezpečuje jeho základné potreby.

Dieťa hľadá konzistentnú opateru a buď má úspech, čo vedie k pocitu emocionálnej bezpečnosti, alebo je neúspešné, čo má za následok pravý opak.

Úspech či neúspech tohto hľadania dokonca formuje rozvíjajúci sa mozog dieťaťa, čo ovplyvňuje jeho základné emócie a osobnosť – teda aj vytvára

jeho presvedčenia a očakávania od vzťahov celkovo. Tým sa formuje aj spôsob, ako sa správame a cítime vo vzťahu po zvyšok života – s milostnými partnermi určite, ale možno aj vo vzťahu ku každému a všetkému ostatnému. Môžeme to nazývať „efekt vzťahových väzieb“. Skrátka, tieto prvé vzťahové väzby sú kľúčové a formujú náš život, čo znamená, že ide o najvyššiu stávkku, vklad, z ktorého čerpáme celý život.

V prípade väčšiny z nás k týmto vzťahovým väzbám dochádza ešte pred našimi najranejšími spomienkami, zvyčajne do dvoch rokov dieťaťa. A predsa majú moc ovplyvniť vzťahy, povedané Bowlbyho slovami, „od kolisky po hrob<sup>34</sup>“. Dôvodom je, že systém vzťahových väzieb je – podobne ako reprodukčný systém – kľúčovou súčasťou toho, čo znamená *byť človekom*. Je to spôsob, akým príroda zabezpečuje naše prežitie. Po narodení sa potrebujeme pripútať k niekomu, kto nás môže spoľahlivo ochrániť a reagovať na naše základné potreby. V dospelosti sa púťame k blízkym, ktorých milujeme a očakávame od nich bezpečie. Narodili sme sa na to, aby sme sa púťali k iným, aby sme cítili spojenie, a kým žijeme, nikdy sa tejto potreby nezbavíme.

---

*Narodili sme sa na to,  
aby sme sa púťali k iným,  
a kým žijeme, nikdy sa  
tejto potreby nezbavíme.*

Výskumníci na celom svete zasvätili kariéru pochopeniu a testovaniu teórie vzťahových väzieb a zväčša potvrdili Bowlbyho závery. Každoročne sa vykonajú stovky, ak nie tisíce nových štúdií.

Psychiater Thomas Lewis s kolegami tvrdia, že v prvých rokoch života si vytvárame vzorce fungovania vzťahov; uchováваме si dojmy z toho, čo je to láska<sup>4</sup>. Tieto prvé vzťahové väzby sú také kľúčové a tak veľmi nás formujú, že ovplyvňujú nielen to, ako pristupujeme k milostným partnerom, ale aj k ostatným ľuďom.

Niektoré z najnovších štúdií potvrdzujú, že vplyv našich najranejších väzieb siaha oveľa ďalej než len k vzťahu s partnermi a príbuznými. Majú dosah na všetky vzťahy. Ovplyvňujú aj to, aký máme vzťah k spolupracovníkom a šéfom. V športe majú vplyv na náš vzťah so spoluhráčmi a trénermi. V politike majú dosah na politickú orientáciu a na to, koho sa rozhodneme voliť.

Dokonca aj v duchovnej sfére ovplyvňujú, aké náboženstvo si zvolíme a ako sa vzťahujeme k Bohu.

Áno, dokonca aj k Bohu.

Tí, čo mali šťastie vyrastať s bezpečnou vzťahovou väzbou, si v detstve i v dospelosti užívajú uspokojivejšie a stabilnejšie vzťahy. Cítia sa hodní lásky a opatery, preto majú väčšie sebavedomie. Obyčajne sú veľkodušnejší a tolerantnejší voči ostatným a sú húževnatejší pri životných ťažkostiach, ak sú napríklad chorí, ak zomrie niekto z ich blízkych... Jedným z najväčších darov rodiča pre svoje dieťa je poskytnúť mu pocit bezpečia – bezpečnú vzťahovú väzbu.

Tí s nestabilnou vzťahovou väzbou – vyhýbavou alebo úzkostnou – budú mať väčšie ťažkosti so vzťahmi a môžu mať problém s intímnosťou a dôverou. Napriek tomu nové výskumy naznačujú, že ľudia s nestabilnou vzťahovou väzbou môžu mať jedinečné silné stránky. V zaujímavej štúdií, kde subjekty skúmania vystavili niečomu, čo pôsobilo ako nebezpečná situácia (miestnosť postupne sa plniaca dymom zdanlivo unikajúcim z prehriateho počítača), boli ľudia so silnou úzkostnou vzťahovou väzbou – ktorí sú obzvlášť citliví voči hrozbám – prví, čo si všimli nebezpečenstvo. A tí so silnou vyhýbavou väzbou – ktorí si cenia nezávislosť a spoliehajú sa sami na seba – boli prví, ktorí našli cestu von do bezpečia<sup>5</sup>.

A hoci väčšina ľudí prežije celý život s rovnakým typom vzťahovej väzby, aký si vyvinuli v ranom detstve, je možné ho zmeniť. Bezpečná vzťahová väzba sa dá dosiahnuť aj vďaka tomu, že máme šťastie na zdravý, dlhotrvajúci bezpečný vzťah s učiteľom, mentorom, trénerom či milostným partnerom, pomocou sebaopozorovania, terapie či dokonca aj rodičovstva, hoci by sme kvôli skúsenostiam s nespoľahlivými alebo nevnímavými opatrovatelmi mali mať nestabilný typ vzťahovej väzby. Výskumníci to nazývajú „získaná bezpečná vzťahová väzba“ (ak chcete rýchlo zistiť svoj vlastný typ vzťahovej väzby, v dodatku nájdete krátky test).

To, že som zistil vlastný typ vzťahovej väzby, mi zmenilo život. Keďže viem, kedy môj systém vzťahovej väzby ovplyvňuje moje správanie, často môžem zmeniť alebo oddialiť svoje bežné reakcie – predovšetkým v emocionálne nabitých situáciách – tak, aby som dosiahol prijateľnejší výsledok. Keď som napríklad vo vzťahu a moja partnerka na poslednú minútu zmení

plány, viem sa prichytiť pri tom, ako jej tvrdeniam neverím alebo reagujem na zmeny prehnane – čo sú typické reakcie ľudí s úzkostnou vzťahovou väzbou na skutočné či domnelé ohrozenia vzťahu. A keď ma trápi fyzická choroba, viem sa prichytiť pri „katastrofizovaní“ – predstavovaní si najhorších možných scenárov –, čo je typickým prejavom ľudí s úzkostnou vzťahovou väzbou na chorobu. Keď pochopím, že súčasťou mojej reakcie je prejav mojej nestabilnej vzťahovej väzby, môžem si položiť racionálnu otázku, či fakty sú skutočne dôvodom na moju reakciu – často to tak nie je.

Okrem toho si teraz všímam dôsledky typov vzťahovej väzby na ostatných ľuďoch. Vidím to napríklad na tom, ako priatelia reagujú na odchod svojich detí z domu na vysokú školu, na stratu práce či smrť blízkej osoby. Všímam si to u mladých ľudí, ktorí si hľadajú partnera, s ktorým by im to fungovalo. Dôsledky typov vzťahovej väzby vidím aj u vlastných dospelých detí – na tom, ako si hľadajú prácu, sobášia sa a vychovávajú vlastné deti. Keď si uvedomíme, že reakcie ľudí sú sčasti určované ich typom vzťahovej väzby, vieme ich lepšie pochopiť, podporiť a odpustiť si navzájom – a nájsťme tak lepšie spôsoby, ako vychádzať s ostatnými.

Túto knihu som sa rozhodol napísať preto, aby som o teórii vzťahových väzieb zistil čo najviac a aby som ľuďom pomohol uvedomiť si, ako nás všetkých vzťahové väzby ovplyvňujú. Moja cesta začína mojím vlastným príbehom. Chcel som pochopiť svoj typ vzťahovej väzby a dôvody, prečo mám práve túto väzbu. Preto som sa stretával a hovoril s mnohými svetovo najuznávanejšími expertmi v oblasti výskumu vzťahových väzieb. Zahĺbil som sa do svojho vzťahu s rodičmi a ostatnými ranými opatrovateľmi a snažil som sa prísť na to, ako zážitky s nimi ovplyvnili moje najhlbšie vzťahy v dospelosti. Samozrejme, niektoré z nich sú veľmi osobné.

Keď som však pochopil vlastný typ vzťahovej väzby, chcel som pochopiť aj vzťahové väzby ostatných. Hovoril som s rôznymi ľuďmi a počúval ich príbehy o tom, ako vzťahové väzby ovplyvnili ich život po tom, čo sa o tejto teórii dozvedeli, v milostných vzťahoch, výchove detí, manželstve, kariére, v starobe a vo vyrovnávaní sa so stratou, v práci, športe, politike a v duchovnom živote.

Niektorí ľudia mi povedali, že sa zlepšili ich rodinné a pracovné vzťahy a život celkovo.

Patrili medzi nich:

- **matka vychovávajúca svojho syna tak, aby v ňom vytvorila bezpečnú vzťahovú väzbu (viď kapitola 6),**
- **mladý pár, ktorý zachránil svoje manželstvo vďaka práci s terapeutom školeným v poradenskej technike založenej na teórii vzťahových väzieb (kapitola 7),**
- **tréner pomáhajúci svojim atlétom dosahovať vrcholové výkony tým, že pochopí typ vzťahovej väzby každého zo svojich zverencov (kapitola 11).**

Stretneme sa aj s inými, ktorí si zlepšili osobný i profesionálny život pochopením interakcie medzi typmi vzťahovej väzby jednotlivých ľudí, vrátane:

- **dvoch mladých ľudí, ktorí vďaka teórii vzťahových väzieb interagujú lepšie na prvom rande (kapitola 5),**
- **majiteľov malého podniku, ktorých zamestnanci úspešne spolupracujú aj vďaka svojim odlišným typom vzťahovej väzby (kapitola 10).**

Okrem toho preskúmame, ako typy vzťahovej väzby ovplyvňujú našich politických vodcov a ich schopnosť vládnuť. S bývalým kandidátom na amerického prezidenta som urobil takzvané interview vzťahovej väzby dospelých – zlatý štandard pre zistenie typu vzťahovej väzby u dospelého človeka (kapitola 12).

(Ak to nie je uvedené inak, všetky hlavné postavy v knihe s ich dovoľením identifikujem skutočným menom. V niektorých prípadoch som však z naratívnych dôvodov zmenil časové sekvencie.)

Dúfam, že pomocou tejto knihy nezistíte len to, ako vzťahové väzby ovplyvňujú život nás všetkých, ale aj ako vplývajú na *vaše vlastné* vzťahy a život. V doslove si prejdeme desať hlavných lekcí, ktoré vieme získať z pochopenia vzťahových väzieb – ide o praktické a užitočné spôsoby, akými môžete zlepšiť svoj život a život vlastnej komunity. V dodatku nájdete priložený test na určenie vlastnej vzťahovej väzby. Na konci knihy nájdete aj zoznam organizácií, kníh a internetových stránok, kde sa môžete dozvedieť viac – napríklad o nadväzovaní

milostných vzťahov, rodičovstve a vychovávaní detí, partnerskom poradenstve založenom na vzťahových väzbách a o individuálnych terapiách.

---

Dnes sa priekopnícka práca Johna Bowlbyho všeobecne uznáva ako základná teória detského vývoja a sociálnej psychológie prakticky vo všetkých behaviorálnych a sociálnych vedách. Teória vzťahových väzieb je „jeden z najširších, najplyvnejších a najkreatívnejších výskumov psychológie dvadsiateho a dvadsiateho prvého storočia“<sup>6</sup>, vyhlásili uznávaní výskumníci Jude Cassidy z Marylandskej univerzity a Phillip Shaver z Kalifornskej univerzity v Davise. Je to „jedna z najúspešnejších teórií v psychológii“<sup>7</sup>, tvrdí Lee A. Kirkpatrick z College of William and Mary. Pohľad kanadskej psychologičky a spisovateľky Sue Johnson odráža úctu, akú mnohí z jej oblasti prechovávajú voči Bowlbymu:

Keby som mala ako psychologička a ľudská bytosť niekomu udeliť cenu za najlepšie myšlienky, aké kto kedy mal, jednoznačne by som ju dala Johnovi Bowlbymu – uprednostnila by som ho pred Freudom a kýmkoľvek iným, kto sa venoval pochopeniu ľudí.<sup>8</sup>

Skutočne majestátne vyznamenanie sa mu dostalo v roku 2005, keď horolezci z Harvardu vyliezli na 5 800 metrov vysokú horu pri kirgizsko-čínskej hranici a pomenovali ju Mount John Bowlby.<sup>9</sup>

Čo by sa stalo, keby si celá spoločnosť začala viac uvedomovať teóriu vzťahových väzieb a jej dôsledky? Podľa mňa sa naša kultúra nesmierne mýli, keď neustále vysiela správy o tom, že najvyvinutejší jednotlivci sú tí, ktorí sú nezávislí a nepotrebujú nikoho. Tento postoj, pozostatok mýtu o amerických kovbojoch ako osamelých dobrodruhoch, je v priamom rozpore s našou biológiou. Naš systém vzťahovej väzby nám naopak vraví, že pre pocit bezpečnosti vždy potrebujeme vzťah s prinajmenšom niekoľkými blízkymi a že svoje najsilnejšie a najautentickejšie ja nájdeme jedine prostredníctvom nezávislosti.

Napriek tomu uprednostňovaním nezávislosti pred vzťahovými väzbami máme nakoniec príliš veľa ľudí, ktorí zväčša žijú celkom sami, oddelení od rodiny, susedov a sú sociálne izolovaní. Podľa prieskumu CBS News, v súčasnosti každý štvrtý Američan tvrdí, že nemá jediného človeka, ktorému by sa mohol zdôveriť<sup>10</sup>. „Veľká časť modernej americkej kultúry,“

poznamenávajú Thomas Lewis s kolegami, „je celoplošným experimentom v dôsledkoch zbavenia ľudí toho, po čom najviac túžia<sup>11</sup>.“

---

*Svoje najsilnejšie  
a najautentickejšie  
ja nájdeme jedine  
prostredníctvom  
nezávislosti.*

Krátko po tom, čo som sa dozvedel o teórii vzťahových väzieb, som stretol Harryho Reisa, profesora psychológie na univerzite v mojom rodnom meste Rochester v štáte New York. Povedal, že čoskoro začne učiť teóriu vzťahových väzieb v rámci nového prednáškového kurzu.

Súhlasil, aby som sa na ňom zúčastnil ako prísediaci. Bolo to od neho veľkorysé, bol som nadšený. Tu sa začala moja objaviteľská cesta.

Verím, že hlbšie spoločenské pochopenie teórie vzťahových väzieb, ktoré presahuje rámec výskumníkov a iných expertov, má moc zmeniť nám život k lepšiemu, aby sme mali bohatšie a naplňujúcejšie vzťahy.