

Ako môžeme vytvárať bezpečné vzťahové putá počas celého života (Teória vzťahovej väzby v skratke)

Mgr. Lucia ŠIMONČIČOVÁ, MA

Liečebná Pedagogička a Registrovaná Arteterapeutka

Webstránka: <https://www.sunrise-arttherapy.sk/>

FB: Sunrise Terapia a Poradenstvo



SUNRISE
TERAPIA A PORADENSTVO
rise up & shine

ATTACHMENT - VZŤAHOVÁ VÄZBA

„Každý potrebujeme niekoho, na koho sa môžeme obrátiť, keď sa necítíme dobre.“ (Anne Power)

DEFINÍCIA ATTACHMENTU

Podľa J. Bowlbyho (zakladateľa teórie attachmentu): „Trvalé emočné puto, charakterizované potrebou vyhľadávať a udržiavať blízkosť s určitou osobou, a to najmä v podmienkach stresu.“ (1969).

- Ide o exkluzívnu vzťahovú väzbu medzi dieťaťom a jeho rodičom - je nevyhnutný pre prežitie dieťaťa.

Ako vplýva ranná vzťahová väzba na detstvo a dospelosť?

- Je dôležitý pre zdravý fyzický, ako aj psychický vývin, emočný a kognitívny vývin, sociálne vzťahy, sebavedomie, dôveru a nádej
- Ovplyvňuje schopnosť sa učiť, udržať si pozornosť a pamäť, schopnosť regulácie svojho tela a emócií, odolnosť voči stresu (emočná regulácia)

(Zdroje: Anne Power. Attachment theory is the science of love. TEDxWaldegrave Road / Jana Kovačicová, Workshop: Diagnostika typu vzťahovej väzby, Bratislava, 2025)

ATTACHMENT V DOSPELOSTI

Ako vplýva špecifický štýl našej vzťahovej väzby vplyv na náš život v dospelosti?



- Naučené vzorce z detstva si prenášame do blízkych (romantických/ priateľských) vzťahov.
- Odzrkadľuje sa to v štýle komunikácie s blízkymi osobami, a v tom, ako sa nám napr. darí opraviť momenty nesúlady/ nezhody - ako dokážeme znova obnoviť vzájomného prepojenia po jeho narušení.

(Zdroj: Diane Poole Heller: Attachment for everyone, 2019)

Vybrané otázky na sebareflexiu: Skúmanie typu vzťahovej väzby



- Ako vyzerala emočná a fyzická blízkosť v mojom detstve?
- Ako sa mi darí vyjadrovať moje pocity a potreby v blízkych vzťahoch?
- Ako komfortne sa cítim vtedy, keď sa mám na niekoho spoľahnúť alebo požiadať o pomoc?
- Keď sa vo vzťahu cítim emocionálne zahltený, mám tendenciu priblížiť sa k partnerovi alebo sa skôr sa naopak stiahnuť?
- Keď sa vo vzťahu nastane narušenie prepojenia, ako obnovujem prepojenie?
- Vďaka čomu sa v blízkom vzťahu cítim najbezpečnejšie/ najkomfortnejšie?
- Aké správanie druhých ma upokojuje (reguluje)?
- Aké správanie druhých ma mobilizuje (aktivuje)/ nahnevá alebo rozkolíše?
- Ako zvyčajne reagujem na konflikt?
- Ako prežívam blízkosť s druhými a ako a či vôbec túžbu po blízkosti druhých prejavujem?
- Aké situácie s druhými u mňa spúšťajú strach z odmietnutia / opustenia?

TYPY VZŤAHOVÝCH VÄZIEB

A) ORGANIZOVANÉ VZORCE VZŤAHOVEJ VÄZBY (ATTACHMENTU)

- 1) BEZPEČNÁ
- 2) ODŤAŽITÁ
- 3) AMBIVALENTNÁ (ÚZKOSTNÁ)

B) DEZORGANIZOVANÉ VZORCE ATTACHMENTU

- 4) DEZORGANIZOVANÁ

ZÁKLADNÉ KVALITY BEZPEČNEJ VZŤAHOVEJ VÄZBY RODIČA K DIEŤAŤU:

1) INTERSUBJEKTÍVNE NAPOJENIE:

- a) vyladenie sa na emóciu dieťaťa
- b) zameraná pozornosť na 1 vec
- c) zdieľanie rovnakého cieľa s dieťaťom

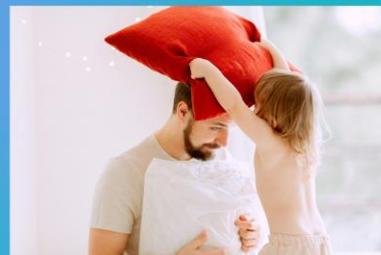
2) PREŽÍVANIE ZDIELANEJ RADOSTI ZO SPOLOČNÉHO ČASU

3) POSKYTOVANIE LÁSKYPLNEJ STAROSTLIVOSTI (NURTURE)

4) PREDVÍDATEĽNOSŤ A ŠTRUKTÚRA

Na týchto princípoch je postavená diagnostika vzťahovej väzby rodič – dieťa, kde zadávame 4 typy úloh. Pomáha nám to určiť to, na ktorú z týchto 4 oblastí je potrebné sa najviac sústrediť pri budovaní bezpečného attachmentu. Ide o diagnostiku v rámci terapeutického prístupu zameraného na attachment - 'Theraplay'

(Zdroj –Jana Kovařicová, Workshop: Diagnostika typu vzťahovej väzby, Bratislava, 2025)

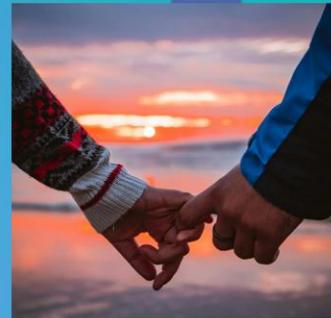


BEZPEČNÁ VZŤAHOVÁ VÄZBA V DOSPELOSTI

Jedinci s bezpečnou vzťahovou väzbou:

- Vytvárajú dôverné vzťahy s dôrazom na ochranu.
- Dokážu si požiadať o podporu pri skúmaní sveta
- Dávajú dôraz na vyrovnanosť medzi rozumom a emóciami
- Sú vnímaví na napĺňanie vlastných potrieb ako aj na potreby svojho partnera.
- V ťažkostiach sa sami dokážu upokojiť (*regulácia*) a sú schopní utešiť aj partnera (*ko-regulácia vo vzťahu*)
- Dôverujú tomu, že ich partner je tu pre nich a že každá hádka neznamená koniec vzťahu.
- Snaha o vzájomné porozumenie.

(Zdroj: Diane Poole Heller, Attachment for everyone, 2019)



DOBRÁ SPRÁVA

Náš štýl pripútania osvojený z detstva sa môže meniť počas života k bezpečnejšiemu vďaka:

- bezpečným vzťahovým osobám,
- modlitbe,
- práci na sebe.

Ide o proces postupnej transformácie..



POSUN OD VYHÝBAVEJ K BEZPEČNEJ VZŤAHOVEJ VÄZBE

ČO MÔŽETE ROBIŤ AK STE SA NAŠLI V TOMTO TYPE ATTACHMENTU?

- Precvičujte zdieľanie svojich emócií a potrieb s partnerom – začnite v malom!
- Trénujte si vyjadrovanie empatie voči partnerovi
- Zamerajte sa na potreby vzťahu ako celku, nielen na svoje
- Učte sa žiadať a prijímať pomoc
- Participujte na spoločných aktivitách s partnerom
- Naučte sa nachádzať útechu a upokojenie sa u partnera (koregulácia)
- Vyhľadajte skúseného a kompetentného individuálneho/ párového terapeuta v oblasti vzťahovej väzby.

(Diane Poole Heller, Attachment for everyone, 2019)



POSUN OD AMBIVALTNEJ K BEZPEČNEJ VÄZBE

ČO AK STE SA NAŠLI V TOMTO TYPE ATTACHMENTU?

- Zamerajte sa na skúmanie, a napĺňanie vlastných potrieb.
- Robte pre seba veci, ktoré by ste urobili pre iných.
- Precvičujte emočnú sebareguláciu (sebaupokojenie)
- Naučte sa malými krokmi požiadať o pomoc
- Vyhnite sa správaniu, ktoré si vyžaduje zvýšenú pozornosť a môžu druhých odháňať.
- Vyhľadajte odborné poradenstvo párového terapeuta so skúsenosťami so vzťahovou väzbou.

(Diane Poole Heller, Attachment for everyone, 2019)





BUDOVANIE SI BEZPEČNEJ VZŤAHOVEJ VÄZBY S BOHOM

BUDOVANIE BEZPEČNEJ VZŤAHOVEJ VÄZBY S BOHOM

Možnosti ako prepisať staré vzorce vnímania Boha na nové:

- Budovaním bezpečného prepojenia s Bohom v osobnej modlitbe/ dôvera
- Čítaním Božieho slova (pravdu o Jeho predvídateľnej a stálej láske)
- Modlitby za vnútorné uzdravenie
- Psychoterapia / Kristoterapia
- Duchovné doprevádzanie so zdravými mentormi

Ďalšie:

- Budovanie bezpečných a blízkych vzťahov, kde sa môžeme zdôveriť



Kolegyňa psychoterapeutka Mgr. Klára Maliňáková (Univerzita v Olomouci) napísala článok o priamom vplyve nadobudnutého štýlu attachmentu na vzťah a obrazu o Bohu.

Zdroje:

Dr. Diane Poole Heller – Attachment for Everyone, 2019

Jana Kovařicová, ATTA - <https://attachment.cz/attachment/>

Dr. Caroline Leaf: <https://store.drleaf.com/collections/all>

<https://drleaf.com/posts/whats-your-attachment-style>

Thais Gibson - Attachment Theory: A Guide to Strengthening the Relationships in Your Life – 2020

Daniel J. Siegel, M.D. and Tina Payne Bryson, Ph.D. - The Power of Showing Up: How Parental Presence Shapes Who Our Kids Become and How Their Brains Get Wired, 2020

Daniel J. Siegel. Rozbouřený mozek dospívání, teenageři a jejich výchova, 2016

Deb Dana - <https://www.rhythmofregulation.com/published-works>