

attachment, které dítěti umožňuje dostávat a přijímat rodičovskou péči a postupně se vyvíjet a stávat se samo sebou, svébytným člověkem. Rodič tedy působí jako zdroj klidu, útěchy, péče a emoční stabilizace. Tzv. dost dobrý rodič je, aspoň většinou, v psychické pohodě a má dostatek energie být dítěti ne pořád, ale většinou emočně i fyzicky k dispozici. Zážitky z blízkých vztahů v raném dětství nastavují celoživotně způsob navazování a udržování klíčových vztahů, milostných i pracovních.

***Dávejte dítěti najevo, že jste tu pro něj.
Bude se cítit bezpečně.***

Vztahová vazba je tak naší psychikou používána jako předloha, šablona nebo vzorec, podle kterého máme tendenci vyhledávat a nacházet lidi, které pustíme do své blízkosti, navazovat s nimi vztahy, ty udržovat určitým způsobem, a také určitým typickým způsobem takové vztahy ukončovat. Malé dítě vyhledává blízkost svého člověka, používá jej jako rozhlednu, vztahuje ručičky a chce se nosit, na své dospělé se někdy doslova věší a usmívá se, při nepříjemných prožitcích je dává najevo pláčem i křikem. U dospělých to vyvolává obvykle vstřícnou odpověď, nasměrovanou k péči a utišení dítěte. Pečující dospělý pak dítě chová, kolébá, hladí a drobně natřásá či lehounce poplácává po zádičkách. Patří sem i zahřívání, krmení, povídání a zpívání či broukání. V takovém případě se dítě dozvídá: „Ano, jsem tu pro tebe.“ Tak vzniká tzv. bezpečná vazba.

Dítě potřebuje zažívat bezpečí a to, že ho rodiče vidí, vnímají a vítají na světě takové, jaké je. Poskytnuté bezpečí zmírňuje úzkost z ohrožení a úzkost z toho, že mě nikdo nevidí a tudíž nejsem. Tomuto typu úzkosti se říká anihilační úzkost (úzkost ze zmizení) a někdy se s ní v dospělosti setkáváme u lidí s hraniční poruchou osobnosti.

Typ vztahové vazby souvisí nejen s úspěšností ve vztazích, ale i v práci. Bezpečná vztahová vazba se podle tradovaných statistik vyskytuje u zhruba padesáti procent populace, úzkostná u dvaceti, ambivalentní u pětadvaceti a dezorganizovaná asi u pěti procent populace.

Do puberty cesta křehká

Jaká bude puberta, záleží i na tom, jaké byly roky před ní. Rodina je, nebo by měla být, bezpečnou základnou a bezpečným přístavem. Dá se říci, že funguje jako hnízdo. A z něj, podobně jako když se ptáci učí létat, jednou vyjdou ven z rodiny do světa i mladí dospělí. Koncept rodiny jako sociální dělohy formulovali a neúnavně rozpracovávají a vyučují zakladatelé libereckého Institutu rodinné terapie Vladislav Chvála a Ludmila Chválová Trapková.

Rodina vzniká z partnerství. Partnerství je živnou půdou pro rodičovství. Rodičovství žije z láskyplného partnerství. Tím, že se narodí dítě, se ve stejnou chvíli „narodí“ i matka a otec (a také babičky a dědečkové). Tehdy se vztah partnerský – vztah získaný, vztah dvou lidí, kteří se našli, proměňuje v takzvaný vztah vrozený, vztah rodičovský a vzniká trojúhelník matka, otec a dítě. Fungující rodina je univerzální jednotka a základ společnosti, dítě v ní dostává vzory chování a seznamuje se s rolami muže a ženy. V rodině se dítě učí chovat a také dostává vychování – základy seberegulace a komunikace. Učí se říct si o pozornost, o pomoc, poděkovat, pozdravit, počkat, uklidit po sobě, spolupracovat, pomáhat druhým, když potřebují. Co se dítě učí, hned si v rodině (v relativně bezpečném prostředí) i vyzkouší.

Pod vlivem rodiny se vytváří postoje k příbuzným, k sobě samému i ke společnosti obecně. Rodině se nedá uniknout. I když sami rodinu nemáme,

víme, máme představu, co je rodina. Rodina a vrozené vztahy na nás vždy působí.

I když nás rodina zklame, pořád pozorujeme ostatní rodiny a nějak se k té naší vztahujeme. I tak, že si třeba řekneme: Takovou rodinu bych nikdy nechtěl... Rodina je důležitým místem pro objevování toho, kdo jsem, pro přijetí pohlavní identity, přijetí toho, že jsem holka nebo kluk, pozorováním, nápodobou, zažíváním obou rodičů. A nejlepší je, když spolu máma a táta dobře vycházejí a navzájem si vztahy s dítětem nekazí.

V rodině dítě dostává základní pracovní model jak uvažovat o sobě a o světě. „Jsem hoden lásky? Vidíš mě? Existuju? Jsi tu pro mě?“ Partnersství může být rozloučeno a zrušeno, manželství rozvedeno, ale rodičovství zůstává. Rodina prochází určitými vývojovými fázemi, které jsou dány vývojem dítěte a především je to dítě, kdo vysílá signály určující přestup do dalších fází.

*S narozením dítěte se rodí i matka a otec.
I pro ně je všechno nové.*

S dalšími sourozenci vznikají další trojúhelníky otec-matka-dítě, protože nový sourozenec má už vlastně trochu jinou matku a trochu jiného otce, ačkoli jsou to ti samí lidé. Oba rodiče jsou změněni věkem i zkušeností předchozího rodičovství. V osobní historii každého člověka tak je důležité, jestli je z více sourozenců a kolikátý v pořadí, zda je syn nebo dcera a zda rodiče byli mladší, starší, nebo už měli za sebou nějakou rodičovskou zkušenost. Co se týče vývoje rodiny, platí pravidlo, že každý se vyvíjí zvlášť, ale zároveň všichni společně.

Matka i otec musí vnímat změněné potřeby dítěte, ale i měnící se potřeby svoje a své vlastní různé vývojové úkoly. Jinak se chová k dítěti

dvacetiletá matka, jinak se chová čtyřicetiletá matka tříletého dítěte a jinak se chová k dítěti matka patnáctiletého dítěte, která se třeba sama vyrovnává s klimakteriem a má starosti i sama se sebou. Problém nastává ve chvíli, kdy se matka nebo otec chovají k tříletému dítěti jako k patnáctiletému a naopak.

Když se v rodině něco děje jednomu, děje se to vlastně všem, jinými slovy, změna prožívání u jednoho člena rodiny se projevuje ve všech vztazích a má vliv na všechny ostatní členy.

V období překračování vývojových prahů, které odpovídají jak Komenského sedmiletkám (7–14–21), tak Ericksonovským obdobím tzv. osmi věkům člověka (kojenec – batole – dětství – puberta a dál zhruba po deseti letech), se v rodinách častěji objevují nejrůznější typy stonání, ať už tělesných nebo psychických, a dalších příznaků, jako jsou nevěry, zpronevěry, rozvody a vyhrocené konflikty, předčasná puberta, experimentování s drogami, nemoci apod. Toto vše probíhá často na nevědomé a instinktivní úrovni, kdy členové rodiny o svých aktuálních individuálních vývojových potřebách ani nevědí.

Zmatek na obzoru

Jakmile skončí období oidipovského komplexu a dítě se usadí ve školním kolektivu, zhruba od osmého až desátého roku pozorujeme první, pro rodiče poněkud děsivou proměnu z děťátka v hubaté stvoření, které se prosazuje, odmlouvá a argumentuje, ale hlavně nechce ani poslouchat ani uklízet a pomalu ani chodit na kroužky, které jsme mu do té doby pracně sehnali. Dítě obvykle ještě nějak přemluvíme, přepereme nebo něco slíbíme. V lepším případě jej alespoň nějaký kroužek baví a ten si pak ponechává.