

JEDEN

Najdôležitejšia lekcia

Pred niekoľkými dňami som večer ležala v posteli so svojimi dcérkami dvojčikami a snažila som sa ich uspať, keď jedna z nich vykukla: „Mami, ako postavia stavbári náš dom?“ Tá otázka ma pobavila a zároveň nahnevala. Pobavila, lebo byť v prítomnosti zvedavého dieťaťa je ozajstný dar, a nahnevala, lebo načasovanie na podrobnú debatu o stavebných procesoch nebolo pre mňa ideálne.

Ak mi však za tie roky cudzí ľudia v potravinách opakovane hovorili jednu vec, tak toto: „Vážte si tie krásne chvíle, keď sú vaše deti malé, pretože príliš rýchlo pominú.“ Tak som sa vynasnažila uspokojiť jej zvedavosť základným výkladom: „Najskôr stavbári vylejú základy, aby sa uistili, že dom bude stabilný. Potom spravia rám domu, aby ho mohli postaviť. Následne vybudujú steny, strechu a podlahu. No a napokon pridajú všetky ostatné veci, ktoré dom potrebuje.“

Keď som zodpovedala jej otázku, uvedomila som si, že je to naozaj dokonalá metafora toho, čo nás o rodičovstve naučila veda o vzťahových väzbách. Ak sú naše deti domami, potom sú naše vzťahové väzby s nimi ich základmi. Čím sú základy bezpečnejšie, tým je dom pevnejší a zvyšok stavby jednoduchší.

SO MNOU SI V BEZPEČÍ

Zo všetkých lekcií, ktoré dávame svojim deťom (a je ich približne 78 miliárd), je jedna dôležitejšia a významnejšia ako všetky ostatné dohromady. Ide o lekciiu, ktorú dávame svojim deťom o kvalite ich vzťahovej väzby k nám. Dúfame, že táto lekcia bude konkrétne a dôrazne znieť: „So mnou si v bezpečí.“

Odo dňa, keď sa nám deti dostanú do náručia, sa učia, či sa na nás môžu spoľahnúť a či im budeme oporou.

Všímame si ich fyzickú alebo emocionálnu bolesť a reagujeme na ňu? Rozžiarime sa, keď vstúpia do miestnosti? Oslavujeme ich vo chvíľach hrdosti a úspechu? Uisťujeme ich vo chvíľach nerozvážnosti a hanby? Pristupujeme k ich ťažkým rozhodnutiam so súcitom, pochopením a účinnými radami?

Keď je dieťa citlivé a sklúčené, cíti sa vo vašom náručí hlavne vyrovnané, pokojne a bezpečne? (Zlaté pravidlo vzťahu s bezpečnou vzťahovou väzbou.) Alebo zanechávajú naše vzorce neistej vzťahovej väzby v našich deťoch pocit neschopnosti, preťaženia a strachu v ich najzraniteľnejších emocionálnych stavoch?

Keďže sme vzťahové bytosti, schopnosť nášho opatrovateľa *spojiť sa s nami a pomôcť nám regulovať naše emocionálne stavy* je skutočne základom nášho rozvoja. Práve o tom je teória vzťahovej väzby. Keď dokážeme pestovať pozitívne vzťahy so svojimi deťmi, dokážu ony optimálne rozvíjať silný zmysel pre seba, vzťahy s ostatnými a odolnosť voči nepriaznivým životným situáciám. Doktor Alan Sroufe z Minnesotskej univerzity, ktorý sa zaoberá výskumom vzťahovej väzby, to vyjadruje takto: „Flexibilný, hladko regulovaný systém medzi opatrovateľom a dieťaťom je základom pre sebavedomé, dobre regulované a odolné dieťa.“

Každú ďalšiu lekciiu sa naše deti naučia v *kontexte lekciiu o vzťahovej väzbe*. Ľudské bytosti sa učia o vzťahoch skôr, než sa naučia