

# Teorie rané citové vazby (attachmentu)

K problematice emočního  
vývoje  
2011

# Historie teorie rané citové vazby (attachmentu)

- **Příspěvek Johna Bowlbyho**
  - Biografie
  - Bowlbyho teoretická syntéza
- **Příspěvek Mary Ainsworthové**
  - The Strange Situation
  - Typy citové vazby
- **Navazující myšlenky v teorii citové vazby**
  - Adult Attachment Interview
  - Desorganizovaná citová vazba
  - Romantické 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 1

- 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.

# Bowlby – studia 2

- Ve studiu pokračuje v oborech psychologie a filozofie.
- Jeho učiteľom je Sir F. Ch. Bartlett, významný autor v oblasti paměti a sociální psychologie.



# 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 tezí, že raná zkušenost má formativní vliv na pozdější vývoj osobnosti.

Mnohé z pojmů Bowlbyho teorie – objektní vztahy, separační úzkost, obrany, senzitivní období v raném věku atd. – zůstávají nedílnou součástí tradiční psychoanalýzy.

# První teoretické kroky

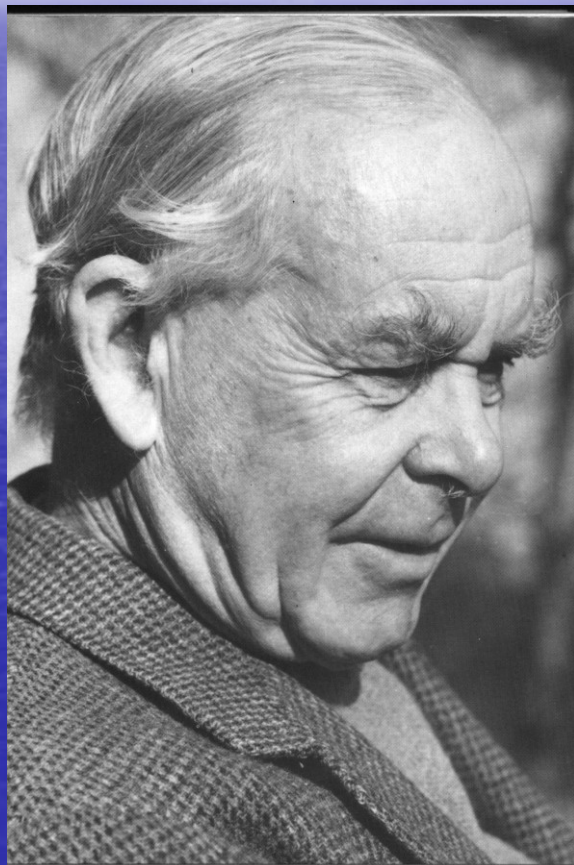
- Po 2. světové válce prezentuje výsledky bádání a úvah o rané mateřské deprivaci.
- Kniha „ Child Care and the Growth of Love“ z roku 1953 se stává bestsellerem.
- Závěrem předkládá paralelu – stejně jako potřebuje dítě pro svůj fyzický růst výživu s vitamíny, emoční vývoj vyžaduje výživu v podobě mateřské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

# Jak probíhá proces vzniku vazby u Homo sapiens?

- Je zřejmé, že dětské mládě chce zůstat v blízkosti attachmentové figury...
- Dítě je ale neschopné od narození přibližně až do jednoho roku věku attachmentovou figuru následovat...



# Teorie citové vazby (attachmentu)

## **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

**Protrahovaná separace nebo ztráta att. figury vede k následujícím konsekvencím:**

- intenzivní aktivace systému citové vazby (pláč, volání a hledání „vazbové“ osoby - *att. figure*)
- zoufalství a netečnost
- „detachment“ (vyhýbání se matce po jejím návratu)
- pokud není umožněno formování „náhradní“ vazby, výsledkem je osobnost neschopná emoční vazby (*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 jakousi predispozici k sociálnímu kontaktu, což se mimo jiné projevuje i v tom, že dítě preferuje lidské tváře a hlasy.

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

- Dítě je také vybaveno speciálními atributy, které poutají zvýšenou pozornost dospělých (například velké oči apod.).
- V chování dítěte a dospělého pečovatele existuje značná komplementarita.
- 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 diferencovat 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.
- Proto se dítě 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 motoriky, kognice a komunikace.
- 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 atributem 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 autonomní 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.

# Teoretická syntéza

- Psychoanalýza

- akceptace důležitosti raných zkušeností
- revize tvrzení o prvořadosti sexuálního pudu

- Etologie a evoluce

- přijetí etologického konceptu vrozeného repertoáru chování
- Význam metody přímého pozorování interakce dítě - matka
- význam adaptivního chování tohoto typu v evoluci

- Psychologie

- začleňuje experimentální studie do výzkumu raných zkušeností

# Harlowovy drátěné a látkové matky



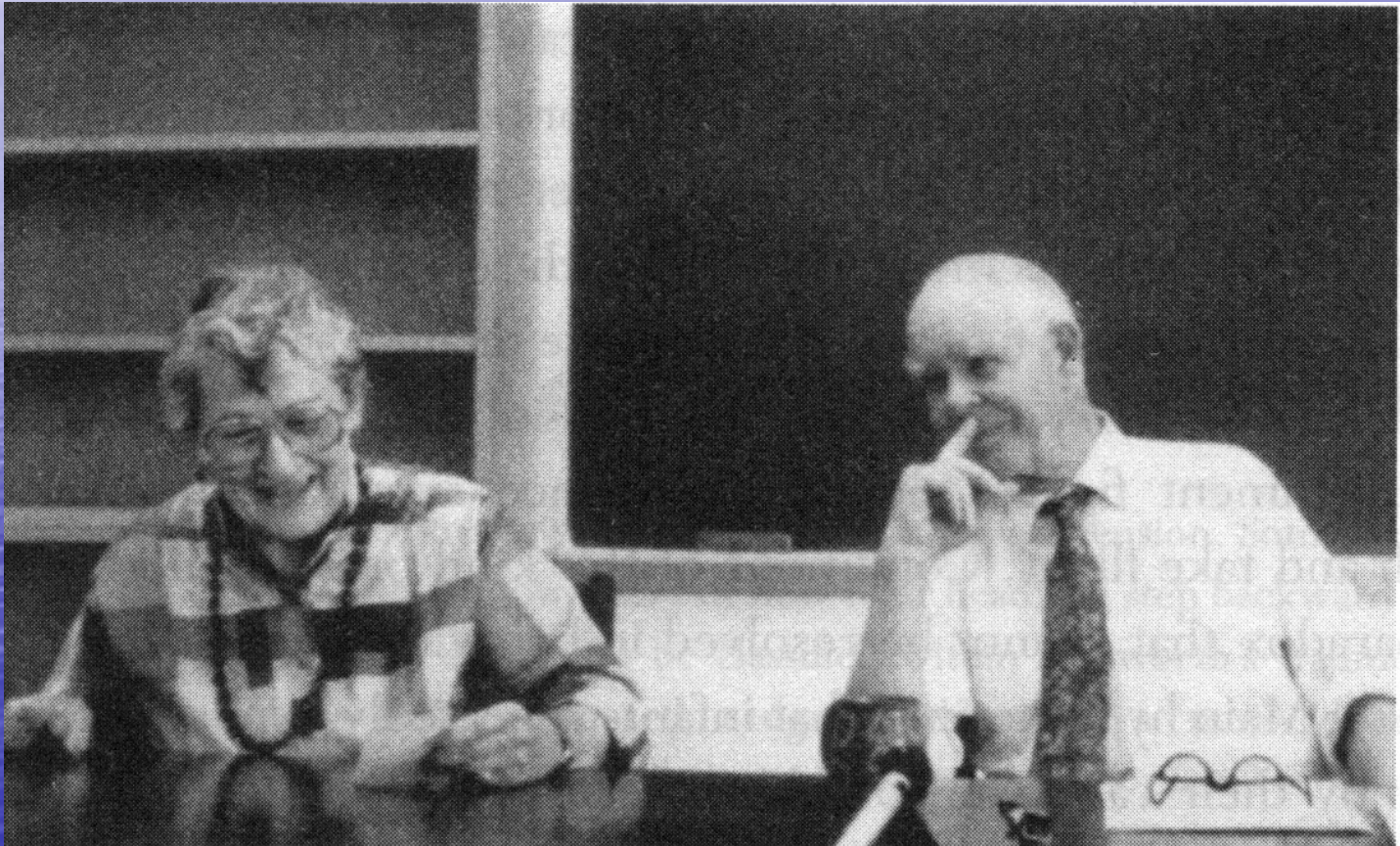
# Významný příspěvek k teorii citové vazby

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

Mateřská deprivace u  
mláďat makaka  
rhesus



# 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 exploraci a poznávání světa.
- Kvalita citové vazby dle ní ovlivňuje nejen emoční, ale i kognitivní vývoj.

# Látková Harlowova matka jako „secure base“



# Další významný příspěvek Mary Ainsworthové: The Strange Situation Test

- Existují individuální rozdíly v kvalitě 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 vytváří nástroj na měření míry jistoty v citové vazbě „The Strange Situation“



# 4 kritéria jisté citové vazby

- 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

# „The Strange Situation“ 2

Sledují se čtyři dimenze:

- 1) Vyhledávání blízkosti a kontaktu
- 2) Udržování kontaktu
- 3) Vzporovitost, odmítání (resistance)
- 4) Vyhýbavost (avoidance)

# 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 může explarovat.
- 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 aktivně interaguje s dítětem 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 separaci a znovushledání s attachmentovou figurou se typ vazby nejisté/úzkostné ještě dále rozlišuje. Uvádíme rozčlenění autorky na typy A B C:

# 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.





# 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 aktivní či pasivní hostility vůči matce.



# 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

# Klady této metody

- V amerických studiích dobrý prediktor pozdějšího vývoje dětského chování
- Dobrý prediktor chování v předškolních zařízeních (interakce s vrstevníky a učiteli)

# Výhrady

- Kódují se pouze kategorie chování, nikoliv kontinuum
- Vhodné pouze pro děti do dvou let
- Prožívání separace a shledání u dětí je pouze malý výsek ze sociálních interakcí v realitě, v různých podmínkách mohou mít tyto situace různý význam (vliv výchovy, kultury)

# Další navazující myšlenky v teorii citové vazby

- Adult Attachment Interview
- D skupina (disorganised attachment)
- Romantické vztahy – příspěvek k psychologii lásky

# The Adult Attachment Interview

- Mary Main, studentka a spolupracovnice M. Ainsworthové, vypracovala metodu AAI.
  - 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.
  - Rozhovor je přepsán, kódován dle systému, různé kategorie (koherence, s jakou jsou jednotlivé situace vyprávěny nebo přítomnost či absence idealizace 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 – bezpečná explorace
- Vyhýbavá – vyhýbající se kontaktu
- Ambivalentní – bránící se kontaktu
- Autonomní – jistá narace
- Odmítavá – odmítají znovuvyvolání vzpomínek
- Zapletená – 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. desorganizovaný.  

- 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.

# Van IJzendoorn et al. (1999)

- Metaanalýzou 80 studií (téměř 6 000 dětí) dospěl Van IJzendoorn a kolegové k závěru, že typ D je stabilní a identifikovatelná kategorie.
- Procento zastoupení se liší dle charakteru vzorku

# Van IJzendoorn et al. 2

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

# Romantic Relationships

- Základní studie Cindy Hazanové a Phillipa Shavera (1987) – teorie citové vazby je aplikována na romantické (partnerské vztahy).
- Studie 1: Dotazníky distribuovány prostřednictvím novin *Rocky Mountain News*, analyzovány odpovědi 620 respondentů (věk od 14 do 92 let, průměr = 36 let).
- Studie 2: 108 adolescentních studentů (věkový průměr = 18 let).

# 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

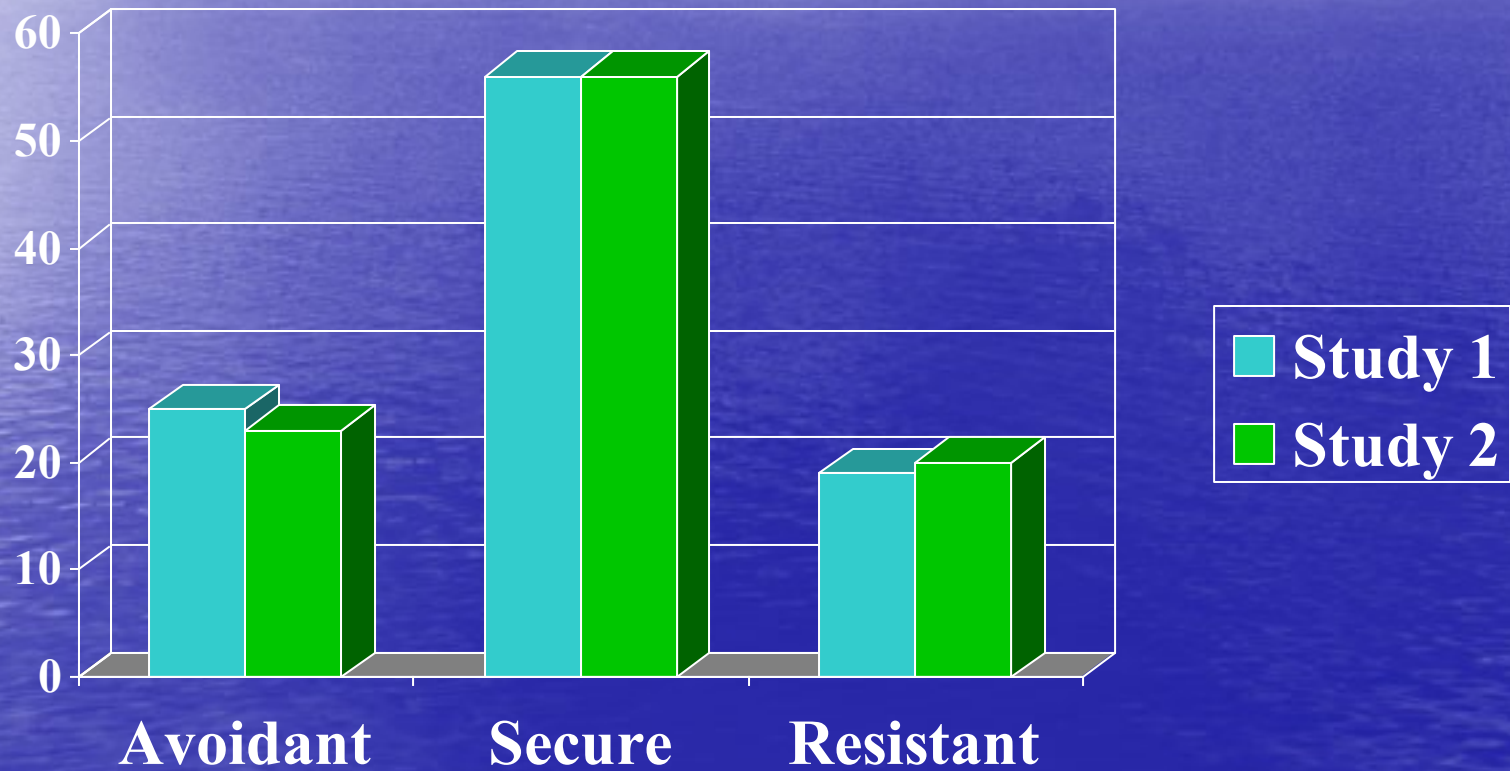
- Je pro mne relativně snadné se dostat do blízkosti druhých a je pro mne příjemné spoléhat na ně a zároveň nechat je spoléhat se na mne. Nedělám si starosti s tím, že jsem k někomu připoután nebo, že je někdo se mnou v těsném vztahu.

# Tři možnosti C

- Mám dojem, že druzí váhají, zda chtějí být v mé blízkosti, tak jak bych chtěl já. Děláním 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



# 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, P. Kulíška a L.  
Lacinové



Děkuji za pozornost