

Předmluva

V psychoterapeutické práci s páry či v párovém poradenství dříve či později přichází na scénu zjištění, že problémy, které dotyční ve svém nejintimnějším vztahu řeší, nejsou postihnutelné a pochopitelné pouhým rozumem. Skrytě, ale o to působivěji je přítomno něco, co chování a prožívání partnerů ovlivňuje bez ohledu na jejich vůli a snahu zachovat klid a racionální postoj. Ono „něco“ je v psychologii nazýváno různými jmény, v poslední době se nejčastěji objevuje výraz attachment (citové pouto). V návaznosti na původní teorii Johna Bowlbyho jím rozumíme vrozenou schopnost lidské bytosti navázat jedinečný, hluboký a trvalý citový vztah s druhou lidskou bytostí a zároveň si osvojit a uplatňovat konkrétní, byť obvykle nevědomou strategii pro vlastní ochranu nebo přežití, to pro případ, že se ve vztahu cítíme být ohroženi.

Ano, někdy je tohle ohrožení skutečné. Často ho ale náš mozek vnímá i tam, kde ve skutečnosti není. Jedná se o naučenou instinktivní reakci. O bezprostřední návaznost na naše předchozí zkušenosti, zejména z raného dětství. Vývoj naší citové vazby těsně souvisí s kvalitou péče a vztahu, jakých se nám od rodičů, především od matky, dostalo zhruba do třetích narozenin. Zároveň může jít o vliv významných traumatických zážitků z doby pozdější, které mozek vnímá jako nezvladatelné a zaplavující, takže přepíná do stavu pohotovosti, či dokonce alarmu. Hrozí-li nám skutečné nebezpečí, jde o potřebnou zachraňující reakci. Potíž je v tom, že může jít také o planý poplach. O tak zvanou generalizaci podmíněné citové reakce, kdy nějaký současný zážitek či prožitek v našem mozku spontánně a bez ohledu na naši vůli aktivuje strategii ochrany utvořenou v minulosti v důsledku



skutečného hrozícího nebezpečí. Ano, jde o zcela nepřiměřenou automatickou stresovou reakci.

V našich párových soužitích bývá právě tohle nejčastějším zdrojem konfliktů, protože nejsme v těch chvílích schopni racionálního uvažování a nemáme neutrální postoj. Vypínáme empatii a zapojujeme reakce útoku, útěku nebo zamrznutí. Ty jsou ale přece určeny pro kontakt s nebezpečím a s nepřáteli! Ve vztahu žitém s cílem dosáhnout nejvyšší možné láskyplnosti, intimity a vzájemné péče jsou takové reakce ubližující a kontraproduktivní. Způsobují ostražitosť, odcizení a postupně mohou vyústit až v úplný zánik vzájemnosti a vztahu jako takového. Je obrovská škoda, když ke ztrátě spojení dochází v důsledku nekontrolovaných, nerozpoznaných a neošetřených automatických emočních reakcí.

Připusťme proto, že naše citová vazba má zásadní vliv na prosperitu našich párových vztahů. V každodenním soužití typ našeho attachmentu ovlivňuje, nakolik a jakým způsobem vytváříme a prožíváme blízkost, a to v oblasti emoční i sexuální. Attachment bezprostředně působí na naše chování při konfliktu, včetně schopnosti cítit a vyjadřovat, co opravdu chceme, a také vnímat, o co jde partnerovi. Attachment předurčuje i způsob (ne)zvládnání agrese. Dle typu naší vazby nás to v krizových situacích vnitřně popouzí ke třem základním reakcím: ke spolupráci, k nějaké formě útěku nebo k útoku (včetně „řádění“ v podobě scén, záchvatů žárlivosti, potřeby nepřiměřené kontroly apod.). V neposlední řadě attachment řídí i naše představy a fantazie o vztahu a jeho možnostech a perspektivách.

Toto poznání přišlo až s novodobým výzkumem lidského mozku. Dnes už toho víme dost na to, abychom mohli cíleně zkoumat, co se při konfliktech v párovém vztahu vlastně děje a jak lze partnerům pomoci nevědomé podmíněné reakce u sebe i druhého rozpoznat, pracovat s nimi a, jsou-li destruktivní, postupně je mírnit až nechat vyhasnout. Proces vyhasínání jde zpravidla ruku v ruce se silnými dosud nepřiznanými nebo potlačovanými emocemi. Délka doby hojení záleží na závažnosti původního raného vývojového zranění, na síle prožitého traumatu, na intenzitě automatické obranné reakce



a samozřejmě (vůbec nejvíc) na osobním přístupu a ochotě k vnitřní práci u zúčastněných partnerů.

Právě těmto otázkám se mistrným a praktickým způsobem věnuje tato kniha. Vychází z nejnovějších poznatků v oblasti neurovědy, ale je zároveň čtivá, plná empatie, pochopení a povzbuzení. Není bez zájmovosti, že autor sám o první manželství přišel, protože ještě neznal to, co v této knize nabízí. Ve druhém manželství je naopak dlouhodobě šťastný a domnívá se, že za to vděčí právě i svému vlastnímu postupnému přeprogramování starých nefunkčních strategií a přechodu k vědomějšímu neubližujícímu chování.

Tato praktická kniha je určena především těm, kteří se ve svém párovém vztahu právě cítí být nešťastní, ztracení, zmatení nebo osamělí. Pochopení principů citové vazby své i partnera umožňuje nově nahlédnout všechen ten vysilující boj, chaos a bolest. Zároveň kniha jistě poslouží i těm, jejichž vztahy jsou funkční a láskyplné, ale kteří přesto občas zabloudí do manželské či partnerské slepé uličky. Do třetice se kniha může stát i důležitým prostředkem pro práci s párovým terapeutem či poradcem.

Mám opakovanou hlubokou osobní zkušenost, že otevřít téma attachmentu v párové práci – zejména pokud muž a žena usilují o zlepšení svého vztahu, nikoliv o rozchod – téměř vždy znamená obrat žádoucím směrem. Partneři bývají podstatou a silou svých do té doby neuvědomovaných vazebných systémů upřímně fascinováni. Bod obratu přichází, když pochopí a přijmou, že nejsou soupeři, nýbrž spojenci, a že jeden druhému vzájemným pochopením pomáhají narovnávat stará zranění a být si vzájemně společníky a průvodci na této cestě. Pokud takového pochopení nejsou schopni, snáze nahlédnou, že pro ně může být vhodnější se přátelsky rozejít.

Mám radost, že se tato praktická kniha nyní dostává do rukou také českým párům. Nabízí nám možnost stát se odborníky jeden na druhého a v neposlední řadě i na sebe samé.

Eva Labusová
www.evalabusova.cz
duben 2022

