



PŘIPOUTÁNÍ

Bezpečné připoutání se vyvíjí u dětí s rodičem nebo pečovatelem, který je citlivý a reaguje na jejich potřeby. Bezpečně připoutané děti mají důvěru, že rodič nebo pečovatel budou k dispozici, aby uspokojili jejich potřeby a poskytli jim pohodlí, když jsou v nouzi. U dětí, které nezažijí citlivé reakce rodičů nebo pečovatelů na jejich potřeby nebo utrpení, se vyvíjí vyhýbající se připoutání. Děti s vyhýbající se připoutaností mohou být velmi nezávislé, a to jak fyzicky, tak emocionálně. Děti s úzkostlivou připoutaností neodpovídají na své potřeby důsledně. Děti s úzkostlivým připoutáním mohou být na svého pečovatele přilepené, zatímco jsou nejisté

v sobě nebo v interakcích s ostatními. Neuspořádané připoutání nastává, když dítě chce lásku a péči od svého rodiče nebo pečovatele, ale také se ho bojí. Neuspořádaná připoutanost se může vyvinout, pokud rodič nebo pečovatel reaguje na dítě hledající útěchu tím, že ho nějakým způsobem ignoruje, křičí nebo ho trestá.

V sedmdesátých letech provedla Mary Ainsworthová experiment nazvaný „postup podivné situace“. V tomto experimentu opustili rodiče nebo pečovatelé místnost, když si jejich dítě hrálo s vyškoleným pozorovatelem poblíž. Vědci sledovali a dokumentovali reakci dítěte na opuštění rodiče nebo pečovatele. Děti s bezpečným stylem připoutání by plakaly, když jejich rodič nebo pečovatel opustili místnost, ale šly k nim a po návratu se rychle uklidnily. Děti s vyhýbavým stylem připoutání by byly klidné, když jejich rodič nebo pečovatel opustili místnost. Jakmile se vrátí, dítě se jim vyhne nebo jim bude bránit v kontaktu s nimi. Navzdory těmto pozorovaným reakcím však jiné psychologické testy ukázaly, že děti s vyhýbajícím se připoutáním byly stejně zneklidněny jako ostatní děti nepřítomností rodičů nebo pečovatelů.

Příčiny

Kojenci a děti si obecně musí vytvořit úzké pouto se svým rodičem nebo pečovatelem. Opakované odmítání pokusů o vytvoření tohoto bezpečného připoutání může mít za následek, že se dítě naučí potlačovat svou touhu po pohodlí, když je v nouzi nebo rozrušené. K vyhýbavému připoutání dochází, když má kojeneček nebo malé dítě rodiče nebo pečovatele, který je trvale citově nedostupný nebo nereaguje na jeho potřeby. Kojenci se stylem vyhýbající se připoutání také mohli čelit opakovanému odrazování od pláče nebo vyjadřování vnějších emocí.

Rodič nebo pečovatel dítěte, který má vyhýbavé připoutání:

- chybí mu znalosti o tom, jak podporovat své dítě
- nedostatek empatie
- cítí se zahlceni rodičovskými povinnostmi
- nevyvinuli pocit závazku
- sami mají vyhýbavý styl připoutání

Děti s vyhýbavým připoutáním se mohou také odpojit od svých vlastních potřeb a pocitů. Tyto děti se mohou naučit uklidňovat a mít pocit, že se mohou spoleh-

nout jen na sebe. Ve výsledku mají malou motivaci nebo důvěru hledat pomoc nebo podporu od ostatních.

Příznaky a symptomy

Dítě s vyhýbavým stylem připoutání nemusí projevovat žádné vnější projevy touhy po blízkosti, náklonnosti nebo lásce. Vnitřně však dítě pocítí stejné stresové a úzkostné reakce jako dítě s bezpečným připoutáním, když je ve stresové situaci.

Tyto děti mohou také chtít být poblíž svého primárního pečovatele, ale nemohou s ním komunikovat. Mohou také odmítnout fyzický kontakt se svým pečovatelem.

V dospělosti může osoba s vyhýbavým stylem připoutání zaznamenat následující:

- vyhýbání se emocionální blízkosti ve vztazích
- samotné stažení a zvládání obtížných situací
- potlačení emocí
- vyhýbat se stížnostem, raději trucovat nebo naznačovat, co je špatně
- potlačení negativních vzpomínek
- bát se odmítnutí
- mít silný pocit nezávislosti
- mít pocity vysoké sebeúcty a zároveň mít negativní názor na ostatní
- příliš se soustředit na své vlastní potřeby a pohodlí

Vyhýbání se připoutání může mít vliv i na starší dospělé. Studie z Hongkon-

