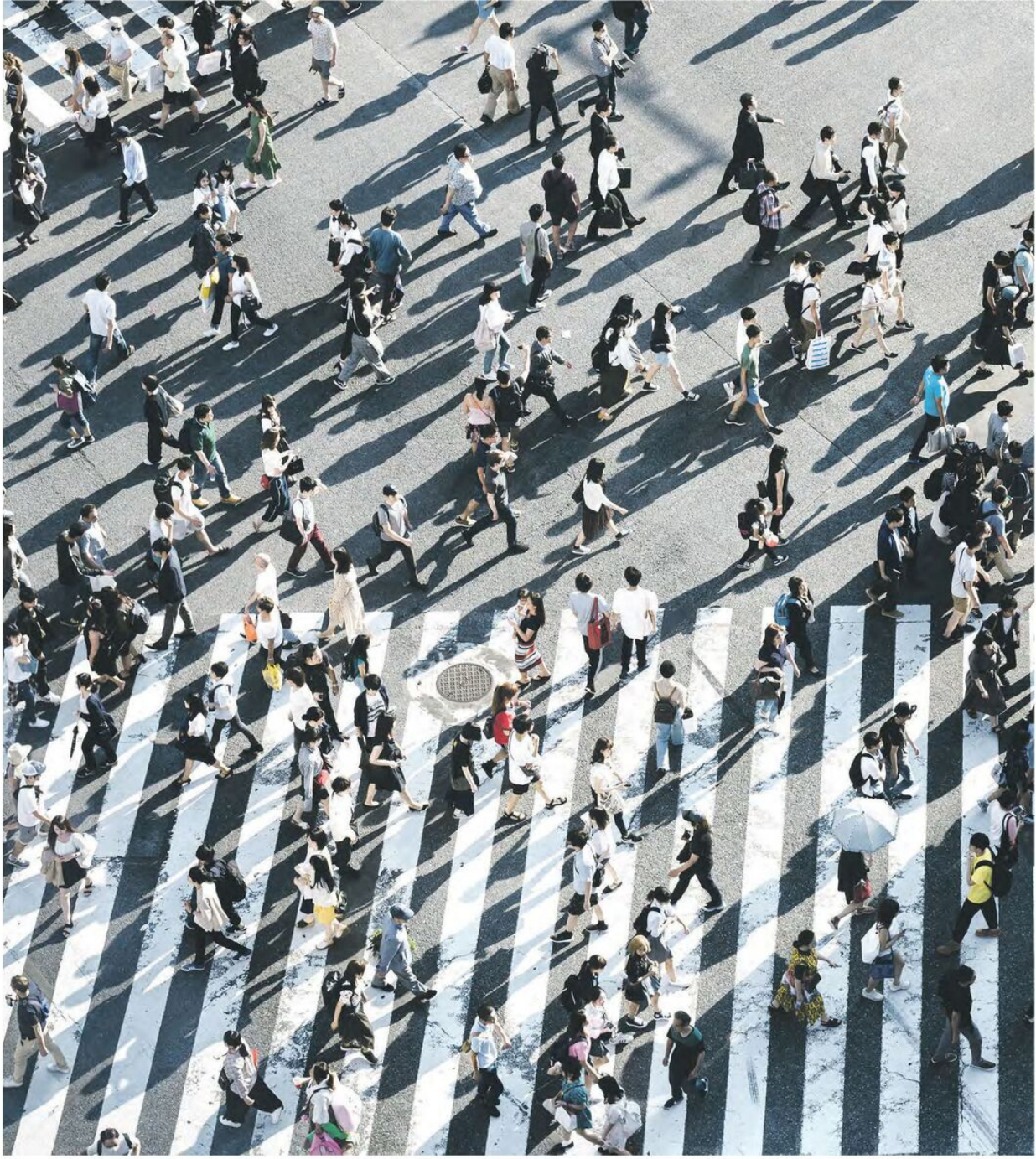


Citovou vazbu jsme si vyvinuli proto, že lidé a vyšší primáti procházejí dlouhým obdobím dospívání. Ostatní živočichové, jako jsou slepice, ještěrky či hmyz,

Sociální psycholog Kafetsios ve svém výzkumu zjišťuje, jak převažující citová vazba ovlivňuje fungování celé společnosti a její reakce na krize.

Potřebujeme úzkostné a vyhýbavé lidi, říká vědec

Lidé s bezpečnou vztahovou vazbou jsou obecně mnohem uvolněnější, ale méně ostražití, říká v rozhovoru sociální psycholog Konstantinos Kafetsios, který působí na Katedře psychologie Filozofické fakulty Univerzity Palackého v Olomouci. Psychologická teorie citové vazby (v angličtině attachment theory) předpokládá, že kojenci si potřebují vytvořit blízký vztah aspoň s jednou pečující osobou, která zajistí nejen jejich přežití, ale také zdravý sociální i emocionální rozvoj. Tuto vazbu, která celoživotně ovlivňuje naše vztahy s lidmi, si kromě nás vytvářejí i všichni vyšší primáti. Souvisí to totiž s tím, že máme velký mozek. „Ostatní živočichové, jako jsou slepice, ještěrky nebo hmyz, se rodí podstatně lépe připravení na život. Ovšem primáti s větším mozkem potřebují více času na dospívání, a tedy i delší dobu ochrany, než se naučí komunikovat a používat jazyk," přibližuje Kafetsios.

Citová vazba s lidmi, kteří nám mají v tomto zranitelném období poskytovat ochranu, se proto buduje zejména v prvním roce a půl života. „Právě tehdy se formují naše hlavní vzorce jistoty a nejistoty ve vztahu k druhým lidem," vysvětluje vědec, který v minulosti působil na několika řeckých univerzitách nebo na Univerzitě v Cambridge. A podle toho, jak jsou naše potřeby v dětství naplňovány, lze modely citové vazby zjednodušeně rozdělit na: bezpečný, vyhýbavý, úzkostně-ambivalentní a dezorganizovaný typ.

Jak tyto typy citové vazby ovlivňují chování celých společností a kultur – například, jak reagují při ohrožení –, bude profesor Kafetsios zkoumat v následujících pěti letech v projektu CORESPOND.

Citová vazba se formuje v dětství. Kdy se tento mechanismus, který je mimo naši kontrolu, vyvíjí?

Celé je to trochu složitější. Část sociální vazby se totiž formuje už během těhotenství a část je ovlivněna vztahem s rodiči přibližně v prvním roce a půl života. Jedno anglické přísloví však říká, že k výchově dítěte je zapotřebí celá vesnice. A totéž platí pro citovou vazbu. To, co nás v dětství formuje, je totiž dáno nejen emoční zralostí našich rodičů, ale i tím, v jaké společnosti v našem raném dětství vyrůstáme. Rodič je v podstatě takový střední management, který dítěti filtruje společenské úzkosti a stresy z prostředí. Vývoj dítěte tedy ovlivňuje i to, zda má rodič kolem sebe dobrou sociální síť, která mu poskytuje emoční či ekonomickou podporu. Ani tím to samozřejmě nekončí. Velká část rysů, se kterými dítě přichází na svět, je podmíněná geneticky, takže část citové vazby ovlivňují i geny a mnoho dalších faktorů.

Proč si v raném dětství vytváříme citovou vazbu k druhým lidem? A můžeme ji později v životě pozměnit?

Citovou vazbu jsme si vyvinuli proto, že lidé a vyšší primáti procházejí dlouhým obdobím dospívání. Ostatní živočichové, jako jsou slepice, ještěrky či hmyz, se rodí podstat-



se rodí podstatně lépe připravení na život. FOTO: RYOJI IWATA, UNSPLASH

ně lépe připravení na život. Primáti s větším mozkem ale potřebují delší čas na dospívání a tím pádem i delší období ochrany. Stejně jako počítači chvíli trvá, než do něj nainstalujete všechen nový software, i my se rodíme s docela použitelným hardwarem, ale nějakou dobu nám trvá, než se naučíme například komunikovat a používat jazyk.

A tady přichází na řadu citová vazba s lidmi, kteří nám mají v tomto zranitelném období poskytovat ochranu. Proto se buduje zejména v prvním roce a půl života. Právě tehdy se formují naše hlavní vzorce jistoty a nejistoty ve vztahu k druhým lidem. Ve starším věku s nimi samozřejmě dokážeme dál pracovat, ale do velké míry nás ovlivňují po celý život.

Co víme z výzkumů o tom, jak nás tato zkušenost z raného dětství ovlivňuje později v životě?

Je to dost komplikované, protože teorie citové vazby nám o vztazích pochopitelně neříká všechno. Vstupují do nich i naše geny, temperament, schopnost regulace emocí, naše intelektové a řečové schopnosti a spousta dalších věcí.

Víme například, že rodiče, kteří se svými dětmi hodně mluví, dokážou v pozdějším dětství pěkně regulovat jejich emoce a pozitivně ovlivnit jejich kognitivní systém.

Je ale potřeba říct, že vývojová psychologie udělala za poslední desetiletí obrovské pokroky. Dnes už například víme, že citová vazba dokáže vysvětlit, jakými způsoby si začínáme formovat své vztahy ve školce nebo ve škole.

O citové vazbě máme už tisíce různých studií, přičemž některé jsou dlouhodobé, například kolegové ve Spojených státech dodnes sledují lidi narozené v roce 1978 a jejich emocionální a kognitivní životní trajektorie.

Přístup k rodičovství se v naší části světa za poslední století výrazně změnil. Dnes ranému dětství a emocím věnujeme mnohem více pozornosti. Vidíte ve výzkumech rozdíly mezi lidmi vychovávanými v 70. letech a pozdějšími generacemi?

V tom, jak společnost přistupuje k dětství, nastaly opravdu velké změny. Před desetiletími byli rodiče v Evropě – ale myslím, že to platilo i celosvětově – typicky autokratičtí. V posledních letech však atmosféra ve společnosti – a zejména rozvoj psychologie a sociálních věd – zvýšila povědomí o tom, že spokojené rané dětství je pro náš další život velmi důležité.

Samozřejmě způsoby, jakými se k dětem chováme, je i nadále ovlivněno kulturou, sociální skupinou i jednotlivcem. Já sám ale nejsem vývojový psycholog a nedělal jsem žádné studie s dětmi či miminky, takže na vaši otázku nedokážu úplně odpovědět. Jako sociální psycholog aplikuji teorii citové vazby na vztahy dospělých lidí a na to, jak tyto vazby následně ovlivňují celou společnost.

Ale čistě hypoteticky: myslíte si, že za pár desetiletí vyroste generace mnohem sebevědomějších dospělých lidí, kteří budou mít zdravější vztahy, protože jim jejich rodiče věnovali během prvního roku a půl života v průměru více pozornosti?

Zdravé vztahy nemusí být vždy výsledkem intenzivní pozornosti ze strany rodičů. Když jí má dítě příliš, může to mít opačný efekt. V takovém případě mluvíme v teorii citové vazby o úzkostně-ambivalentních dětech. Ty často vyrůstají v úzkostně-ambivalentních společnostech. Obvykle jde o kultury blíže k rovníku, kde jsou vyšší teploty a vlhkost. Zde pozorujeme vzorec, kdy lidé věnují hodně dětí a všemu kolem nich mnohem větší pozornost než například v severských zemích. Ale i přílišná pozornost může být na škodu, vždy totiž potřebujete hledat určitou rovnováhu.

Jaké typy citové vazby kromě úzkostně-ambivalentní se v dětství formují?

V podstatě jsou tři modely: bezpečný, vyhýbavý a úzkostně-ambivalentní. Existuje také čtvrtý typ, který je označován jako dezorganizovaný, ale ten je spíše klinický. Jednotlivé modely citové vazby jsou vzájemně propojené a člověk může mít více vazeb, které se pojí s různými kontexty.

Například můžete mít bezpečnou vazbu ke své babičce, protože jste s ní měli stabilnější vztah než třeba s jedním z rodičů nebo se sourozencem. Zároveň je velmi důležité si uvědomit, že žádný vzorec není sám o sobě dobrý ani špatný. Jsou to jednoduše adaptace člověka na to, co zažil.

Moji kolegové si zhruba před patnácti lety položili jednu velmi zajímavou otázku: Proč si primáti včetně lidského druhu po těch tisících letech evoluce nevytvořili jen bezpečnou vazbu, která je údajně nejfunkčnější? To mimochodem také neplatí stoprocentně, byť z ní jednotlivec většinou profituje. Jejich odpověď zněla, že vyhýbavá a úzkostná vazba jsou pro sociální skupinu, v níž jedinec žije, velmi prospěšné. Lidé, kteří jsou vyhýbaví a úzkostní, totiž mohou ve společnosti fungovat jako velmi citlivé „antény" na zachytávání vnějších hrozeb. Lidé s bezpečnou vazbou jsou na individuální úrovni obecně mnohem uvolněnější, ale zároveň méně ostražití.

Kdybych to měl popsat na velmi extrémním případě, představte si, že se ve vašem sousedství pohybuje nějaký patologicky nestabilní a nebezpečný člověk. Nejistý člověk, který si drží odstup, případně hledá nebezpečí „za každým rohem", se mu pravděpodobně vyhne dříve než člověk s bezpečnou citovou vazbou. Takže v tomto smyslu si vyhýbavou a úzkostnou vazbu stále zachováváme, protože jsou velmi důležité pro blaho a bezpečnost skupin, do nichž se od počátku lidstva organizujeme. Přestože pro konkrétní jednotlivce to může být vyčerpávající a celkově mají asi menší duševní pohodu.

Dnes se čím dál více posouváme k individualističtější společnosti. Nebylo by pro nás tedy přínosné, kdybychom všichni měli bezpečnou citovou vazbu?

Nad touto otázkou přemýšlím i já, protože teorie citové vazby v sobě snoubí věci, které jsou esenciálně lidské. Zahrnuje emoce, geny, náš mozek včetně paleomozku (evolučně nejstarší a nejprimitivnější struktury mozku, které řídí základní instinkty a přežití, pozn. red.), amygdalu (emoční poplašný systém, pozn. red.) a mnoho dalších věcí, které se s námi vyvíjely tisíce let. Je tedy otázka, jak se těmto systémům bude dařit v době rychlého technologického vývoje, který tolik ovlivňuje celou společnost a zejména děti. Zmíněné mechanismy jsme si postupně vyvinuli, aby nám pomohly přežít ve společnosti, která dnes už víceméně neexistuje a začíná být spíše technická než lidská. Sám jsem tedy zvědavý, jak se tyto věci budou v následujících desetiletích a staletích měnit. Zatím to netušíme.

Ve svém výzkumu, na který jste dostal grant ERC Advanced, chcete mimo jiné zjistit, proč lidé v některých společnostech dodržují pravidla a spolupracují, zatímco jiným kulturám to jde hůř. Vznikl tento nápad v období covidu?

Ano, odtud pochází projektový nápad i předběžná data. V roce 2020 jsem analyzoval množství dat o chování třiapadesáti různých kultur a padesáti států USA. Všiml jsem si, že společnosti, v nichž převažovala vyhýbavá citová vazba, zaznamenaly v prvních týdnech covidové pandemie více infekcí. Tady je důležité poznamenat, že vyhýbavou citovou vazbu jsme měřili už před dvaceti lety v rámci jiného výzkumu, takže to nebylo zkreslené pandemií. Tato data jsme následně porovnávali s lidským chováním během prvních tří měsíců pandemie. Zjistili jsme, že dominantní citová vazba v kultuře velmi dobře předpovídala průměrné počty infekcí a úmrtí.

Jak to spolu souvisí?

Vyhýbavé chování je typické pro severnější kultury, které jsou individualističtější. Zároveň lidé v těchto

Teorie citové vazby nám o vztazích pochopitelně neříká všechno. Vstupují do nich i naše geny, temperament, schopnost regulace emocí, naše intelektové a řečové schopnosti a spousta dalších věcí. Víme například, že rodiče, kteří se svými dětmi hodně mluví, dokážou v pozdějším dětství pěkně regulovat jejich emoce a pozitivně ovlivnit jejich kognitivní systém.



Teorie citové vazby se zakládá na tom, jak si lidé každodenně vytvářejí své sociální vztahy. ZDROJ: ANNA DZIUBINSKA, UNSPLASH

kulturách komunikují bez nějakých větších zábran. A právě tyto země zaznamenaly v prvních týdnech covidu vysokou míru infekcí a úmrtí, avšak během lockdownu se situace obrátila.

V kulturách, kde byli lidé úzkostnější, jsme pozorovali přesně opačný vzorec. V prvních dvou nebo třech týdnech pandemie měli méně infekcí a úmrtí, ale když začal lockdown, čísla se oproti jiným kulturám rychle zvýšila. Což bylo způsobeno tím, že se lidé i nadále setkávali ve velkých rodinných strukturách. Kultury, které jsou úzkostnější, mají tendenci být uzavřenější. Často se nacházejí blíže k rovníku a souvisí to také s tím, že v oblastech s vysokou vlhkostí jim hrozí více infekcí. Proto si vytvořily společenství, která jsou soustředěnější kolem rodinných struktur.

Jak zjišťujete, která země je úzkostnější a která zase vyhýbavější?

Na dostatečně velkém vzorku změříme, jak lidé reagují na určité podněty, z čehož pak uděláme statistickou analýzu. Skupiny, které mají nízké hodnoty úzkosti nebo vyhýbání se, pak označujeme jako bezpečné nebo flexibilní. Je ale potřeba si uvědomit, že společnost není totéž co země. Samozřejmě můžeme uvažovat o severoevropských zemích jako o místech, kde jsou lidé v průměru vyhýbavější a samostatnější, ale tyto vzorce nejsou stabilní. Mění se. Například podle toho, jaké hrozby se v daném okamžiku vyskytují. Může to být covid, hospodářská krize, ropná krize, války a tak dále. Právě to chceme v novém projektu zkoumat.

Pokud tomu rozumím správně, chcete zkoumat, zda například úzkostná společnost reaguje lépe na hospodářskou krizi, jelikož jsou zde lidé uzavření v rodinných skupinách a mohou si pomoci, zatímco individualisté jsou odkázáni sami na sebe?

Je to spíše naopak. V Řecku jsme dělali dlouhodobý výzkum a zjistili jsme, že během hospodářské krize byli Řekové úzkostnější. Cítili se totiž méně nezávislí, což jim ještě více zhoršovalo ekonomické výsledky i duševní pohodu. Hospodářská krize je totiž jiná hrozba než pandemie, neboť do ní vstupuje například i srovnávání se v rámci skupiny a další faktory.

Když vědci během pandemie zkoumali chování zemí v krizové situaci, výsledky ukázaly, že čím více občané důvěřují státním institucím, tím jsou ochotnější dodržovat pravidla. Jakou roli v tom hraje důvěra v rodinu a mezilidské vztahy?

Důvěra k vládě a institucím je jedním z nejdůležitějších faktorů, jež ovlivňují to, jak se lidé přizpůsobují chování a normám společnosti. Mezi jednotlivcem a institucí, která ho informuje, existuje nicméně ještě celá řada dalších vrstev. Například důvěra je ke komunitě, k partnerovi, k sociální skupině, jejímiž jste členy... Právě proto chceme prozkoumat, jak citová vazba ve skupinách ovlivňuje důvěru mezi jejími členy. Věříme, že nám to umožní pochopit, jak se lidé přizpůsobují normám.

Například Česká republika je kultura, která má velmi nízký Giniho index (index příjmové nerovnosti, pozn. red.). A v takových zemích si většinou lidé navzájem důvěřují nadprůměrně. To, že na celospolečenské úrovni panuje větší obecná důvěra, je vidět například na tom, že zde děti chodí samy po ulicích.

A všechno tohle chceme zkoumat na velkém vzorku různých kultur z celého světa.

V první fázi výzkumu budete dělat experiment s účastníky z České republiky, Slovenska, USA a Řecka. Proč jste se na začátek rozhodli porovnávat právě tyto čtyři země a jejich kultury?

Česko a Slovensko v tomto případě představují velmi zajímavý „přirozený experiment". Mají totiž do určité míry společnou jazykovou a historickou minulost, ale mohou mít odlišné kulturní trajektorie. Proto nás zajímalo, jak náš výzkumný model tyto dvě kultury popíše. Srovnání Řecka se Spojenými státy je zase zajímavé proto, že prvně jmenovaná kultura je více kolektivistická, zatímco USA představují pravý opak.

Jak bude tento experiment vypadat?

Zatím nemohu příliš prozrazovat, ale půjde o skupinovou hru, v níž budeme sledovat, jak lidé v různých situacích reagují, na co myslí a jak se cítí. Například když jsou do společné hry aktivně zapojeni nebo když jsou z ní vyloučeni.

Výzkum se v následujících fázích rozšíří na sedmnáct a později na více než třiapadesát kultur. Už jste je vybrali, nebo to budete dělat až podle předběžných výsledků?

Těch sedmnáct kultur je už pevně daných a v další fázi ještě mohou nastat nějaké drobné změny, ale víceméně už to máme celé nadefinované.

Při výběru nám šlo zejména o variabilitu, abychom díky ní lépe viděli souvislosti, takže jde o reprezentativní vzorek z prakticky celého světa.

Výzkum by měl trvat pět let. Jaké má fáze?

Během první fáze, která bude trvat více než rok, si chceme ověřit, zda jsou naše nástroje dostatečně přesné a spolehlivé.

Z psychologického hlediska totiž navrhujeme zcela nový způsob měření. Poté přejdeme k měření charakteristik spolupráce, soutěživosti a důvěry v sedmnácti různých kulturách.

Třetí krok spočívá v měření toho, jak si lidé v různých kulturách formují vztahy, sociální sítě, vzájemné citové vazby a jak se jim daří spolupracovat se známými i cizinci. V poslední části projektu se z nasbíraných informací pokusíme vytvořit model toho, jak by to vypadalo, kdyby se různé společnosti během následujících 100–200 let vyvíjely různými způsoby.

V kulturách, kde byli lidé úzkostnější, jsme pozorovali přesně opačný vzorec. V prvních dvou nebo třech týdnech pandemie měli méně infekcí a úmrtí, ale když začal lockdown, čísla se oproti jiným kulturám rychle zvýšila.

Už jste zmiňoval klima, ale jaké další faktory formují kultury k tomu, aby byly vyhýbavější nebo úzkostnější? Je to například historie či náboženství?

Na tuto otázku chceme najít odpověď, protože zatím máme jen teorie. Jedním z faktorů je již zmíněné klima, zejména teplota a vlhkost.

Další velmi důležitou věcí jsou zdroje, tedy jak lidé vydělávají peníze a jaký typ práce vykonávají. To, zda jde většinově o zemědělství, průmysl, nebo duševní práci, totiž také ovlivňuje vztahy. Například v minulosti byl jih Číny zaměřený především na pěstování rýže, proto se také nazývá rýžovou kulturou.

Taková kultura zapojuje více lidí a vyžaduje spolupráci v těsnější, vzájemně propojené skupině. Společnosti, které takovou spolupráci vyžadují, se pak vyznačují vzájemnou závislostí.

Tam, kde způsob obživy nevyžaduje takovou kolektivní práci, ale stojí třeba na samostatném rolnictví nebo pastevectví, například na severu Číny, jsou společnosti nezávislejší. Samozřejmě se k tomu přidávají i historické faktory jako historie válek nebo nečekané události a dohromady to vytváří různé vrstvy kultury.

V tomto století jsme celosvětově prošli několika traumatickými událostmi. Strach z covidové pandemie, inflace nebo válka společnosti výrazně rozdělily. Mohou nám tyto poznatky pomoci polarizaci zmírnit?

Nejsem si jistý, protože tato rozdělení jsou spíše na ideologické úrovni. Ze sociální psychologie víme, že když prostředí, v němž žijeme, začne být nejisté, využíváme ideologii k tomu, abychom svou nejistotu nějak stabilizovali. Nevím, jestli je to zrovna nejefektivnější způsob, jak reagovat na krizi, ale lidé takto fungují. Máme rádi příběhy a ideologie, protože nám aspoň v představách pomáhají ustálit svět kolem nás. Teorie citové vazby je spíše o tom, jak si lidé každodenně vytvářejí své sociální vztahy.

Jakým způsobem nám může porozumění této teorii pomoci čelit hrozbám 21. století?

Doufám, že nám objasní reakce různých skupin na hrozby.

Citová vazba je totiž základem naší reakce na strach a jeho emoční zvládání. My lidé jsme pořád hodně emocionální stvoření, která se často nerozhodují logicky, ale na základě svých vnitřních pocitů, instinktů a dalších emočních reakcí.

Tento projekt by nám měl prozradit více o tom, jak tyto reakce formují skupiny během nejrůznějších krizí. Například bychom díky tomu mohli pochopit, jak vnímají hrozby skrze vztahy imigranti a jak je lépe propojit se způsobem, jakým na hrozby reaguje domácí obyvatelstvo.



ZUZANA VITKOVÁ
redaktorka Deníku N