

Prehľadová práca

Mnohorakosť bezpečia v psychoterapii: čo vlastne tento centrálny terapeutický fenomén znamená?

Martin Podolan

Súhrn

Dôležitosť bezpečia v psychoterapii je jednou z mála oblastí, v ktorej prevláda konsenzus: bezpečie je *sine qua non* psychoterapie, pretože má dôležitý vplyv nielen na zdravý vývoj a psychiku človeka, ale i na účinnosť psychoterapie. Bez prežívania bezpečia v psychoterapii si vieme pracovné spojenectvo, zmiernenie utrpenia a zmeny v psychike pacienta len ťažko predstaviť. Je preto prekvapujúce, že význam a definícia bezpečia si v psychoterapeutickej literatúre dosiaľ nevyslúžili systematickú pozornosť. Táto práca hlbkovo analyzuje pojem bezpečia s cieľom dosiahnutia vyššej miery systematizácie, integrácie a chápania tohto mimoriadne dôležitého - ak nie najdôležitejšieho - konceptu v psychoterapii a iných pomáhajúcich profesiách. Analyzuje bezpečie z lingvistickej a etymologickej perspektívy v kontexte psychoterapeutickej literatúry. Dôležitým zistením je, že bezpečie je mimoriadne pervazívny, komplexný a heterogénny fenomén, ktorý má mnohoraké definície, zdroje a funkcie. Ukazuje sa, že sa môže jednať o pozitívne aj negatívne a/alebo aktívne či pasívne bezpečie. Nie je iba absenciou hrozby a je neoddeliteľne prepojené s inými dôležitými konceptmi psychoterapie. V závislosti od situácie alebo perspektívy môže mať, alebo nadobudnúť podobu spásy, ochrany, obranného mechanizmu, zdravia, dôvery, pokoja, pohody, prežitia, istoty, celistvosti, lásky, blízkosti, slobody, spokojnosti, alebo mnohých iných kľúčových oblastí života. Zároveň môže byť s týmito dôležitými oblastami života v rôznych (pozitívnych i negatívnych) koreláciách, ktoré sú v práci identifikované a analyzované.

Kľúčové slová: bezpečie, psychoterapia, nebezpečie, hrozba, obrana, starostlivosť.

ÚVOD**Centrálny význam bezpečia pre psychoterapiu**

Bezpečie sa postupne stalo pojmom, ktorý sa v psychoterapii bežne používa. Štúdie, psychiatri, psychológovia, psychoterapeuti, a výskumníci pravidelne postulujú, že neadekvátne zážitky bezpečia počas vývoja jedinca významne korelujú s psychopatológiou (Capron, 2004; Cassidy a Shaver, 2002; Davies, Martin, a Sturge-Apple, 2016; Gilbert, 1993, 2002; Kelly, Zuroff, Leybman, a Gilbert, 2012; Klaus a Kennell, 1976; Mitchell, Everly, Everly, a Lating, 1995; Nicholas Tarrier, 2015; Schore, 2001; Werner-Bierwisch, Pinkert, Niessen, Metzging, a Hellmers, 2018). Autori z odlišných terapeutických škôl sa zhodujú v tom, že prvou a najzákladnejšou podmienkou psychoterapie je vytvoriť bezpečné prostredie, a že progres a zmeny v psychoterapii vyžadujú, aby sa klient alebo pacient (ďalej len „pacient“) cítil bezpečne.

Z psychoanalytických a psychodynamických zdrojov môžeme spomenúť napríklad Otta Kernberga a Johna Clarkina, ktorí sú presvedčení, že bezpečie je „základnou zárukou pre prežitie a efektívnosť terapie“ (Clarkin a Kernberg, 2015, p. 178). Pre Freda Pineho je bezpečie „centrálnym javiskom terapeutической práce“ (Pine, 1987, p. 133). Pre Josepha Weissa je prvou úlohou terapeuta „pomôcť pacientovi cítiť sa dostatočne bezpečne na to, aby mohol čeliť akýmkoľvek nebezpečenstvám“ (Weiss, 1993, pp. 45, 46). Pre Nancy McWilliamsovú je bezpečie „v psychoterapii prvoradou starosťou“ (McWilliams, 2004, p. 80) a pre Davida Levina je „základnou úlohou analytika“ (Levin, 2018, p. 554). Alan Rappaport dospel k záveru, že „funkciou psychoterapeutického procesu je poskytovať bezpečie“ (Rappaport, 1996, p. 2). Podľa Josepha Lichtenberga sa psychoterapia „najlepšie vykonáva v ambencii bezpečia pre pacienta aj terapeuta“ (Lichtenberg, Lachmann, a Fosshage, 2013, p. Chapter 4). Podľa Hazel Ippovej je bezpečie „psychoanalytickým ideálom“ (Ipp, 2018, p. 587).

Odborníci na vzťahovú väzbu umiestnili bezpečie do centra zdravého ľudského vývoja a sociálneho fungovania. V súvislosti s opisovaním a vysvetľovaním ideálneho procesu psychoterapie sa čoraz viac odvolávajú na bezpečnú vzťahovú väzbu (Alhusen, 2008; Blatz, 1944, 1966; Bowlby, 1988b; Cortina a Liotti, 2005; Fonagy, 2018; Grossmann a Grossmann, 2014; Klaus, Kennell, a Klaus, 1995; Slade, 2016; Waters a Sroufe, 2017a), ktorej cieľom je pociťovať

Fakulta psychoterapeutických vied, Sigmund Freud Universität,
1020 Viedeň, Rakúsko

Adresa pre korešpondenciu: Dr. Martin Podolan, PhD,

J.D., Fakulta psychoterapeutických vied, Sigmund Freud Universität,
Freudplatz 1, 1020 Viedeň, Rakúsko;

E-mail: podolan.tt@gmail.com

bezpečie (Ainsworth, 1990; Waters a Sroufe, 2017b). V odbornnej literatúre sa stále viac ukazuje, že bezpečná vzťahová väzba je najstabilnejšia a najvyvázenejšia vzťahová väzba (Crowell, Treboux, a Waters, 2002; Kamenov a Jelić, 2005), a že má najvyššiu odolnosť voči psychopatológiám (Crittenden, 2008; Main, 2000).

Ostatné psychoterapie sú v oblasti bezpečia neoddeliteľne previazané s psychodynamickými a attachmentovými zdrojmi a taktiež kladú bezpečie na piedestál psychoterapie. Napríklad významný existenciálny psychoterapeut Viktor Yalom o bezpečí v psychoterapii napísal: „Zdôrazňujem, že nič nemá prednosť pred dôležitosťou toho, aby sa pacienti v terapeutickej ambulancii počas terapeutickej hodiny cítili bezpečne“ (Yalom, 2002, p. 189). Humanistickí psychoterapeuti tvrdia, že k tomu, aby mohla terapia fungovať, je potrebné urobiť z „terapeutického vzťahu bezpečné miesto, poskytujúce pacientovi bezpečnú základňu, z ktorej môže skúmať svet, ktoré si on alebo ona vytvorili“ (Schneider, Pierson, a Bugental, 2014, p. 526). Systemické psychoterapie tiež zdôrazňujú, že terapeut musí udržiavať „bezpečie pacienta po celú dobu“ (Messer a Gurman, 2011, p. 132). Virginia Satirová zdôraznila, že doviest' pacienta k tomu, aby uveril, že je „bezpečné vyjadriť svoje pocity, tvorí 90 percent terapeutovej práce“ (Satir, 1988, p. 112). Aj Gestalt terapeuti tvrdia, že cieľom terapie je „byť v bezpečí prostredníctvom zladeného vzťahu“ (Wheeler a Axelsson, 2015, pp. 35, 91), pretože „iba pri zaistení absolútneho bezpečia v terapii sa môže pacient cítiť dostatočne bezpečne na to, aby mohol hovoriť o svojich najprivátnejších a najrozrušujúcejších myšlienkach“ (Levin a Gunther, 2004, p. 58).

Aj kognitívno-behaviorálne a neurobiologické zdroje dávajú v psychoterapii bezpečie do popredia. Zakladateľ polyvagevej teórie a známy odborník na bezpečie, Steven Porges, zhrnul svoj výskum bezpečia v súvislosti s psychoterapiou do jednej vety: „Pocit'ovanie bezpečia je terapiou a vytváranie bezpečia je prácou“ (Porges, 2017, p. 87). Výskum Pietera Rossouwa ukázal, že prežívanie bezpečia na bezpečnom mieste znižuje produkciu stresových a pohotovostných hormónov (kortizol, adrenalín norepinephrín) na osi hypotalamu hypofýzy a nadobličiek, a že nové neurálne prepájanie zablokovaných oblastí mozgu sa uskutočňuje, iba ak je myseľ v stave bezpečia (Allison a Rossouw, 2013, p. 25; Rossouw, 2012). Aj nemeckí výskumníci Wolfgang Wöller a Johannes Kruse dospeli k záveru, že z „neurobiologickej perspektívy je pocit bezpečia nevyhnutný k tomu, aby psychoterapia mohla fungovať“ (Wöller a Kruse, 2014, p. 108). Bonnie Badenochová prehlásila, že „stav prežívaného bezpečia transformuje jedinca zo solitárnej na sociálnu bytosť“ (Badenoch, 2017, p. 16). Louis Cozolino dospel k záveru, že „bezpečie je srdcom pozitívnej zmeny“ (Cozolino, 2015, kapitola 7). Extenzívny výskum Paula Gilberta zameraný na bezpečie v evolúcii a v psychoterapii opakovane ukázal, že prežívanie bezpečia je nevyhnutné pre zdravý vývoj mozgu, pre vytvorenie prospešných vzťahov a pre efektívne fungovanie psychoterapie (Gilbert, 1993, 2005a, 2016; Gilbert a Bailey, 2000; Gilbert a Leahy, 2007; Gilbert et al., 2008).

Terapeuti orientovaní na traumy tvrdia, že „prvým opatrením terapie je vytvoriť podmienky bezpečia v najširšom možnom rozsahu. Ak pacient nemá k dispozícii alebo nemôže dosiahnuť relatívne bezpečie, tak nemôže napredovať“

(Ford, Courtois, a Cloitre, 2009, p. 91). Pre párových, rodinne orientovaných terapeutov je „vrcholne dôležité,“ aby sa ich pacienti cítili bezpečne (Messer a Gurman, 2011, p. 307). Párový terapeut Harville Hendrix považuje bezpečie za prvú predbežnú podmienku pre spojenie vo vzťahu (Hendrix, 1988). Transakční analytici tvrdia, že na to, aby sa mohli v terapii vynárať nevedomé vývojové záležitosti, je nevyhnutné, aby bol terapeutický vzťah „bezpečný“ (Hargaden a Sills, 2002, p. 1). Aj podľa transakčného analytika Marka Widdowsona je prvou potrebou vzťahu potreba „bezpečia“ (Widdowson, 2009, p. 37). Spoluprotkyňa terapie fokusovanej na emócie, Sue Johnsonová, je presvedčená, že „vytvorenie bezpečnej vzťahovej väzby je základným stavebným kameňom, na ktorom stoja všetky ostatné elementy“ (Atkinson a Goldberg, 2003, p. 224) a že cieľom párovej terapie je dosiahnuť to, aby sa partneri vo vzťahu cítili bezpečne (Johnson, 2004).

Zdá sa, že psychoterapia považuje bezpečie za *conditio sine qua non* psychoterapie a že bezpečie sa dostáva do centra výskumu účinnosti psychoterapie. Autori a štúdie konzistentne postulujú, že najúčinnejším faktorom psychoterapie je psychoterapeutický vzťah (Wampold a Imel, 2015) a že najstabilnejšou a najodolnejšou vzťahovou väzbou voči psychopatológiám je bezpečná vzťahová väzba (Crittenden, 2008; Crowell et al., 2002; Kamenov a Jelić, 2005; Main, 2000).

Hoci psychoterapeutická literatúra v narastajúcej miere akcentuje dôležitosť bezpečia v psychoterapii a vo vzťahovej väzbe, pojem samotného bezpečia ostáva naďalej pomerne nejasný, podlieha subjektívnym referenčným teóriám a môže vyvolávať nedorozumenia v komunikácii. Preto táto práca v nasledujúcich častiach skúma lingvistický a etymologický význam bezpečia s cieľom lepšieho chápania tohto významného fenoménu.

1 Bezpečie z lingvistickej perspektívy

1.1 Jazyková definícia bezpečia

Slovenské jazykové pramene definujú *bezpečie* (prídavné meno *bezpečný*) ako *miesto* poskytujúce ochranu (Buzássyová a Jarošová, 2006; Kačala et al., 2003; Peciar, 1959), *útočisko* pred nebezpečenstvom, *stav* bez ohrozenia alebo reálnej hrozby nebezpečenstva, (Buzássyová a Jarošová, 2006), *pocit* bezpečnosti, istoty, a chránenosti (Majtán et al., 1991), alebo neprítomnosť pocitu ohrozenia (Kačala et al., 2003). Bezpečie je tiež definované ako poskytovanie *ochrany* (Majtán et al., 1991) vrátane správania, zásad, a postupov, ktoré znižujú možnosť vzniku negatívnych udalostí (Buzássyová a Jarošová, 2006). Za synonymá bezpečia sa považujú bezpečnosť, ochrana, istota, bezrizikovosť, nepochybnosť, spoľahlivosť, zabezpečenie (Buzássyová a Jarošová, 2006; Kačala et al., 2003) ako aj historické pojmy ako *perfugium*, *refugium* (Majtán et al., 1991).

Keďže najviac informácií o psychoterapii dnes nachádzame v anglickom jazyku, je potrebné zaoberať sa angličtinou. Angličtina definuje bezpečie, t. j. *safety* (bezpečie) a *security* (bezpečie, bezpečnosť) širšie ako slovenčina. Anglické jazykové zdroje definujú bezpečie nielen ako pocit, miesto, útočisko, alebo stav, ale aj ako okolnosti, vlastnosti, podmienky, ktoré sú bez strachu, úzkosti, starostí, nedôvery, zranenia, straty

škody, rizika, zla, alebo ktoré sú pred týmito nebezpečenstvami/hrozbami chránené alebo zabezpečené (Britannica, 2018; Lewis et al., 1969/1879; Marchant a Charles, 1897; Mish, 1994; Soukhanov et al., 1992; Souter, 1968; Stevenson, 2010; Thompson, 1993; Webster, 2004). Čo je však ešte dôležitejšie, na rozdiel od slovenčiny, angličtina definuje bezpečie nielen prostredníctvom pozitívne ladených synonymických slov (napr. zdravý, dôveryhodný, spoľahlivý, vierohodný, neškodný, jadrný, chránený, stabilný, pevný, uistený, istý, pokojný, nerušený, nesužovaný, kľudný, duševne vyrovnaný, vyvážený, nenarušovaný, jasný, opatrný, nebojácny, ľahký, tichý) ale i prostredníctvom negatívne ladených synonymických slov (napr. ľahostajný, nedbalý, bezstarostný, prílišne sebavedomý, nezaujímavý sa, ľahkomyselný, ľahkovážny, nevšímavý, neobozretný, neprezieravý, zanedbávajúci) (Britannica, 2018; Lewis et al., 1969/1879; Marchant a Charles, 1897; Mish, 1994; Soukhanov et al., 1992; Souter, 1968; Stevenson, 2010; Thompson, 1993; Webster, 2004). Z širšieho lingvistického hľadiska môže preto bezpečie znamenať niečo, čo je nielen pozitívne, ale aj negatívne.

1.2 Etymológia slova bezpečie (bezpečný)

Slovenské i české slovo bezpečie/bezpečí, pochádza zo spojenia *bez péče* (bez starosti, starostlivosti, opatery), ktorého východiskové slovo je zrejme slovo *piecť* (bezpečie = bez pečenia, bez obklopovania teplom) (Králik, 2015; Rejzek, 2005). Slovenská skladba slova bezpečie sa podobá skladbe bezpečia v iných jazykoch, ktoré dávajú na začiatku tiež predponu *bez*, prípadne *se* (latinsky bez), ktorá indikuje neexistenciu niečoho: *security* (angličtina), *bezpieczeństwo* (poľština), *biztonság* (maďarčina), *безпека* (ukrajčina), *безопасность* (ruština), *seguridad* (španielčina), *sicurezza* (taliančina). Dôvodom je zrejme skutočnosť, že všetky tieto slová pramenia z latinského slova *sēcūrus*, ktoré sa skladá z predpony *sē*, ktorá znamená „bez“, „okrem“, „mimo“ alebo „oslobodený od“ niečoho (Klein, 1966, p. 1409; Marchant a Charles, 1897, p. 611; Skeat, 1963a, p. 472; Walde, 1910, pp. 214, 694) a prípony, ktorá pochádza zo slova *cūra*, (starostlivosť, kúra, obava, úzkosť) (Klein, 1966, p. 1409; Marchant a Charles, 1897, p. 611; Skeat, 1963a, p. 472; Walde, 1910, pp. 214, 694).

Staré latinské slovo *sēcūrus* však nie je jediným jazykovým prameňom bezpečia. Napríklad anglické slovo *safe* (alebo francúzsky výraz *sauf*) nepramenia zo slova *sēcūrus*, ale z pôvodných anglických a francúzskych slov *saf*, *salf*, *sauf* (t. j. zachránený, bezpečný, zachovaný, zdravý) a tie zo starších latinských slov *salvus*, *sālus*, *salūbris*, *solidussoldus*, *sollus* (zdravý, blahodarný, ozdravujúci, plný zdravia, pevný, kompaktný) (Klein, 1966, p. 1372; Skeat, 1884, p. 522). Tieto pramene teda definujú bezpečie najmä cez zdravie a zachovanosť. Iné jazykové pramene definujú bezpečie najmä cez celistvosť a neporušenosť. Napríklad tocharský ekvivalent pre bezpečie - *salu* a *solme* - znamená celistvý a úplný, indické a avestánske slovo - *sārvaḥ*, *haurva* - znamená nezranený a neporušený, grécke slovo *όλος* znamená úplný a škandinávske slovo *sarva* znamená celistvý (Klein, 1966, p. 1372; Skeat, 1884, p. 522).

Ďalšími nápovedami pri hľadaní pôvodu bezpečia môžu byť aj iné jazyky. Napríklad nemecké slovo *Sicherheit*, ktoré

pochádza nielen z latinského *sēcūrus* (bez starosti, bez obáv), ale aj zo stredno- a staro-hornonemeckých slov *sichel* a *sihhuur*, starosasského slova *sikor*, ako i anglosaského slova *sicor*, z ktorých všetky znamenajú aj „bez viny“, „bez zodpovednosti“, „bez škody“ alebo „bez trestu“ (Kluge, 1999; Pfeifer a Braun, 1989). Nemecké korene bezpečia preto pramenia zo stavu bez viny či trestu. Ruské slovo *безопасность* znamená „bez nebezpečenstva“, pričom *опасность* (nebezpečenstvo) je odvodené od slova *опасный*, ktoré v staroruštine znamená „opatrný“, „obozretný“ a pochádza zo slova *пастн*, ktoré znamená pász (napr. dobytok) alebo spravovať a strážiť (Wade, 1996). Podľa ruskej etymológie by sa dalo povedať, že bezpečie je stav, kedy nepotrebujeme konať rozvážne, ochranársky, alebo opatrne. Za spomienku stojí ešte aj čínsky jazyk, ktorý používa na vyjadrenie bezpečia (*ānquán*) dva znaky: 安全, pričom ten prvý symbolizuje dom alebo strechu, pod ktorou je žena alebo dievča, a ten druhý symbolizuje úplnosť, kráľovstvo, vládu a moc (Wilder a Ingram, 1974). Čínština preto bezpečie spája s mocou, úplnosťou a ochranou čohosi slabého alebo zraniteľného.

Ak by sme etymológiu bezpečia v prenesenom význame vniesli do psychoterapie, mohla by znamenať, že pacient a terapeut sú bez úzkosti, obáv, viny, starostlivosti, opatery, starosti, opatrnosti alebo obozretnosti, a že ich spoločné prežívanie bezpečia má zdravé a blahodarné účinky. Cieľom takéhoto bezpečia je dosiahnutie zachovanosti, neporušenosť, celistvosti a úplnosti, ako aj ochrana zraniteľnosti prostredníctvom kontroly a moci.

1.3 Opak bezpečia: nebezpečie, nebezpečenstvo

Aby sme lepšie porozumeli významu bezpečia, je potrebné sa zaoberať aj opakom bezpečia (alebo bezpečnosti). Slovenský jazyk definuje tento opak výlučne záporom *ne* (nebezpečie, nebezpečenstvo) (Buzássyová a Jarošová, 2006; Peciar, 1959). Iný, najbližší slovenský pojem k nebezpečiu alebo nebezpečenstvu je zrejme *hrozba* (po anglicky *threat*, po nemecky *die Drohung*, po latinsky *minatio*, prípadne *committatio*), ktorá je definovaná ako výstražné napomínanie, varovanie, upozornenie (Buzássyová a Jarošová, 2006; Kačala et al., 2003), alebo ako *riziko* (po anglicky *risk*, po nemecky *Risiko*, po latinsky *periculum*), ktoré je definované ako nebezpečenstvo, alebo možnosť straty, neúspechu, škody (Kačala et al., 2003).

Niektoré iné jazyky však protiklad bezpečia/bezpečnosti (t. j. nebezpečie, nebezpečenstvo) nedefinujú iba záporom „ne“, ale aj pomocou originálnych slov. Hoci tieto slová nie sú významovo ani etymologicky iba opakom bezpečia/bezpečnosti, do slovenčiny sa napriek tomu prekladajú ako nebezpečie alebo nebezpečenstvo (t. j. záporom *ne*). Napríklad angličtina používa okrem slova *insecurity* (nebezpečie, nebezpečenstvo) aj slovo *danger*, ktoré prevzala zo staro-francúzskych slov *daunger* a *dangier* (t. j. moc niekoho (lorda, majstra, jurisdikcie) ublížiť, arogancia, drzosť), ako i slov *damnum*, *dominarium*, *dominus* (škoda, moc, vládár) (Hoad, 1993; Weekley, 2012). Okrem toho angličtina používa pre nebezpečie ešte aj slovo *peril*, ktoré prevzala z latinského slova *periculum* (nebezpečie, hrozba, skúška, riziko) (Skeat, 1963b) odvodené od starších koreňových latinských slov *per*

a *peritus* (skúsiť, vyskúšať, risknúť) (Walde, 1910). Nemčina používa pre nebezpečie okrem slova *Unsicherheit* (nebezpečie, neistota) ešte aj slovo *Gefahr*, ktoré pochádza zo slov *geväre* (úskok, klam, zrada podvod) *fērō* (pasca, leš'), *fāra* (strach) (Kluge, 1999).

Ak by sme teda brali do úvahy etymológiu týchto anglických a nemeckých výrazov pre nebezpečie, dôjdeme k záveru, že nebezpečie nie je iba opakom bezpečia, ale zahŕňa aj situácie, kedy riskujeme a dostávame do takej moci niekoho iného, ktorá je charakterizovaná vládou, mocou, silou, rizikom, podvodom, zradou a strachom. Metaforou takéhoto nebezpečia by mohlo byť napríklad rozhodnutie pacienta podstúpiť psychoterapiu, pretože práve vtedy sa pacient v určitom zmysle rozhoduje, že svoju dušu vystaví neznámemu vplyvu alebo moci terapeuta, alebo terapeutickému metódy.

Za zmienku stojí ešte aj skutočnosť, že slovenčina nemá na rozdiel od iných jazykov prídavné meno odvodené od nebezpečenstva. Anglické slovo *insecure* by mohlo byť doslovne preložené ako „nebezpečnosť“ (t. j. väzba charakterizovaná absenciou alebo nedostatkom bezpečia). Hoci najlepší preklad pôvodného anglického výrazu *insecure attachment* do slovenčiny je zrejme *neistá vzťahová väzba*, treba mať na pamäti, že slovo *neistá* v zmysle svojej definície navodzuje dojem, že vzťah je neistý vtedy, keď sa v ňom objavujú neistoty. Taký dojem by však viedol k mylným presvedčeniam, pretože neistá vzťahová väzba nie je v psychoterapeutickej literatúre charakterizovaná akoukoľvek neistotou, ale *značnou* neistotou a *nedostatkom* bezpečia, ktoré sa v neistom vzťahu prejavujú zraniteľnosťou a nízkou úrovňou reziliencie a frustračnej tolerancie (Cassidy a Shaver, 2002; Darling Rasmussen et al., 2019; Simeon et al., 2007; Wallin, 2007).

Osoba s bezpečnou vzťahovou väzbou má schopnosť znášať mnohé neistoty a tolerovať frustrácie a po ich prežití sa dokáže aktívne vrátiť späť do určitej situácie alebo stavu psychickej homeostázy, pretože má dostatočnú rezilienciu a frustračnú toleranciu (Cassidy a Shaver, 2002; Clark et al., 2020). To znamená, že má schopnosť odolávať, znášať a tolerovať situácie, ktoré vyvolávajú pocity neistoty, pochybnosti, rizikovosti (Eagle, 1997; Mason, 2015) ako i pocity podráždenosti, rozrušenia a zlosti (Hybl a Stagner, 1952; Kerns, 2000). Bezpečná vzťahová väzba sa teda u jedinca nevyvinie len preto, že vo svojich vzťahoch neprežíval príliš veľa neistôt, pochybností, frustrácií, iritácií, podráždeností a zlosti, ale aj preto, lebo ak sa vyskytli, tak sa ich mohol v týchto vzťahoch naučiť tolerovať, znášať a regulovať. Naopak, neistá vzťahová väzba sa u jedinca nerozvinie iba preto, lebo takéto situácie, stavy a pocity vo vzťahu prežíval príliš často, ale aj preto, lebo sa ich v týchto vzťahoch nemohol naučiť dostatočne tolerovať, znášať a regulovať. (V tejto súvislosti je v odseku 1.5.10 bližšie analyzovaný rozdiel medzi slovami istý a bezpečný).

1.4 Bezpečie alebo bezpečnosť: rozdiel?

Hoci slová bezpečie a bezpečnosť sa často zmieňajú a definujú veľmi podobne (rovnako ako napríklad anglické slová *safe* a *security*) sú medzi nimi menšie rozdiely. Zdá sa, že bezpečnosť (anglicky *security*) sa týka skôr niečoho ob-

jektivizovateľného a aktívneho, ako je miesto, ochrana, obnova, zabezpečenie, alebo činnosť (napr., ak sa akokoľvek chránime, bránime, staráme sa o seba, a utišujeme sa, tak poskytujeme sami sebe bezpečnosť, starostlivosť, ochranu a vytvárame si určitú imunitu voči nebezpečnému svetu). Na druhej strane, bezpečie (*safety*) sa týka skôr niečoho subjektívneho a pasívneho, akým je stav alebo pocit, že sme niekým chránení, že sme neohrození a zdraví (napr. pod ochranou rodiča, alebo terapeuta sa môžeme cítiť v bezpečí a prežívať stav bez ohrozenia, pretože sme pod ich ochranou a v určitej izolácii od nebezpečného sveta).

Bezpečnosť sa teda týka skôr nášho vzťahu s vonkajším svetom, okolím, externými objektmi a objektívnymi opatreniami, ktoré nie sú súčasťou našej psychiky (napr. dom, bezpečnostný zámok, bezpečnostný pás, rodičovská starostlivosť, prechodové objekty, terapeutické hranice). Bezpečie sa týka skôr nášho vzťahu s našim vnútorným svetom, internými objektmi, subjektívnymi skúsenosťami a zážitkami, ktoré tvoria súčasť našej psychiky (napr. stav alebo pocit bezpečia, bezpečné self, internalizovaná bezpečná základňa, objektívne vzťahy). Oba pojmy sa však bežne zamieňajú (najmä v anglickom jazyku sa slovo *safe* zamieňa so slovom *secure*), pričom niektoré jazyky majú pre bezpečie a bezpečnosť iba jedno slovo (napr. nemecké slovo *Sicherheit*). Hoci sa bezpečie líši od bezpečnosti, zdá sa, že je s ním vzájomne previazané a úzko s ním koreluje. Vzhľadom na previazanosť a podobný význam bezpečnosti a bezpečia budem preto v tejto práci ďalej používať iba slovo bezpečie.

1.5 Previazanie bezpečia s inými konceptmi

Lingvistické a etymologické analýzy ukázali, že bezpečie nie je definované výlučne pomocou hlavných pojmov, akým je napríklad miesto, pocit alebo stav. Jazykové zdroje definujú bezpečie systematicky a konzistentne aj pomocou synonym, akými sú napríklad ochrana, dôvera alebo istota (Buzássyová a Jarošová, 2006; Kačala et al., 2003). V prípade odbornej literatúry je to podobné. Zdá sa teda, že jeden z kľúčových znakov bezpečia, ktorý sa konzistentne vynára aj zo širšej odbornej literatúry je, že rôzni autori a štúdie, bezpečie neoddeliteľne prepájajú s kľúčovými konceptmi a oblasťami života.

Nasledujúci text preto poskytuje hlbšiu analýzu najdôležitejších a najčastejšie používaných konceptov a synonym bezpečia, ktoré významným spôsobom pomáhajú hlbšie pochopiť a poznať tento dôležitý pojem. Zároveň ukazuje, ako a kedy bezpečie splyva, alebo je do určitej miery spojené, alebo prepojené s inými konceptmi, ktoré sú priamo alebo nepriamo súčasťou psychoterapeutických teórií a vied.

1.5.1 Spása

Lingvistická definícia bezpečia je neoddeliteľne prepojená so spásou (resp. záchranou). Spása je definovaná ako uniknutie z nebezpečenstva, nešťastia, alebo ohrozenia (Peciar, 1959), vyslobodenie z ťažkého položeného, záchrana (človeka, duše) (Kačala et al., 2003), ochrana pred nebezpečenstvom, alebo odpustenie, či vykúpenie z hriechov, viny, alebo preklatia (t. j., niečo/nieko nám odpustí, spasí, zotaví, zachová, zachráni nás pred hrozbami) (Mish, 1994; Stevenson, 2010; Webster, 2004). Pôvod slova spása (anglicky *salvation*)

pochádza z latinských slov *salve* a *slavare* (zachrániť, urobiť bezpečným), *salver* (byť v bezpečí, byť zdravý) (Králik, 2015; Skeat, 1884; Weekly, 1921), ako i zo starých latinských pozdravov *salve, salvus*, ktoré slúžili k prianiu, aby boli druhí v bezpečí, zdraví, zachránení, nezranení a neporušení (De Vaan, 2008; Lewis et al., 1969). Do slovenčiny mohol byť pozdrav *salve* prenesený do pozdravov „drž sa v bezpečí“, „buď v bezpečí“, „buď pozdravený“, „buď zdravý“ (Králik, 2015; Peciar, 1959). V angličtine je tento pojem známy v pozdrave „stay safe“ (Lewis et al., 1969), a v nemčine v pozdravoch „bleib sicher“ (buď v bezpečí) alebo „sei gegrübt“ (buď pozdravený) (Walde, 1910).

Na rozdiel od bezpečia je však spása užšie prepojená s náboženstvom a mytológiou. Podľa náboženských a mytologických prameňov môžu byť konečnými zdrojmi spásy iba nebeské mocnosti, akými je napríklad spasiteľ (Boh) alebo grécka bohyňa Sotéria (Bible, 2020; Bromiley, 1995; Hallick, 1984; Smith, 1854). Spása je teda proces, v ktorom sa človek oddáva spasiteľovi, Bohu, náboženstvu alebo spiritualite. Bezpečie je však širší pojem, pretože okrem nebeským mocnosťam môže prameniť i z ľudských aktivít, akými je rodičovská starostlivosť, opatera, ochrana, liečba, prípadne psychoterapia.

Podobne ako bezpečie, i spása vyžaduje, aby človek niekomu (napr. Bohu, terapeutovi) a niečomu (napr. modlitbám, psychoterapeutickej metóde) natoľko dôveroval, aby sa tomu oddal a nechal sa tým spasiť, upokojiť alebo zachrániť. V prípade náboženstva sa človek dobrovoľne a slobodne oddáva čomusi, čo ho presahuje (napr., Boh, bohovia, osud) (Sullivan, 1986), pretože „vyhľadáva bezpečie prostredníctvom fúzie s nadprirodzenou silou“ (Yalom, 1989). Z interpersonálneho hľadiska sa môže človek oddať napríklad partnerovi, (napr. keď je zamilovaný alebo má strach z opustenia), hnutiu, (napr. keď sa identifikuje s organizáciou a jej vodcom za účelom získania ochrany) (Hearn, 1996), alebo liečiteľovi (napr. psychoterapeutovi (alebo jeho/jej metóde), u ktorého hľadá psychickú spásu) (Amitay, 2017). V tomto ohľade je cieľom spásy oslobodiť alebo zachrániť sa pred nebezpečím a hrozbou (napr. pred chorobou, utrpením, bolesťou, stresom) tým, že niekomu alebo niečomu uverím.

V prípade psychoterapie môže spása fungovať prostredníctvom pacientovej ochoty vzdať sa svojich internalizovaných a disfunkčných konštruktov reality, svojho disfunkčného bezpečia. Pre pacienta to znamená, že jeho svet a spôsob, akým žil, a akým nachádzal a udržoval svoje bezpečie, musia v určitom zmysle skončiť, aby mohol začať existovať iný, funkčnejší spôsob existencie a zabezpečovania bezpečia (Gibbs, 1991). Ak pacient neverí alebo nedôveruje terapeutovi, alebo psychoterapeutickej metóde, psychoterapeuti to nazývajú slovom *odpor*. Dalo by sa povedať, že moc tohto odporu pramení z takého druhu „bezpečia“, ktoré pacienta po jeho životných skúsenostiach riadi. Pacient odporuje zmene a chráni svoje doterajšie „bezpečie“ napríklad tým, že sa izoluje, pridŕža sa rutín, lipne na disfunkčných vzťahoch, vyhýba sa emocionálnym či intelektuálnym výzvam, spolieha sa na staršie informácie, neberie do úvahy nové informácie, pričom jeho poznanie ostáva rigidné a neflexibilné (Dennett, 2017; Freud, 1966; Freud, 1959; Green a Campbell, 2000; Lionells et al., 2014; Mikulincer, 1997; Person et al., 2005; Pierro a Kruglanski, 2008, pp. 1494, 1501; Pinker, 2018).

Azda sú to vyššie uvedené dôvody, ktoré pacientov vedú k presvedčeniu, že je riskantné, ak by svoj vnútorný, osobný svet zverili niekomu alebo niečomu inému. Neznámy svet a oddanie sa moci terapeuta, alebo jeho metóde, to všetko môže vyvolávať pocity nebezpečia. Môžu mať preto prirodzený strach vzdať sa kontroly nad svojou realitou a bezpečím, pretože ich prinajmenšom poznajú, hoci im prinášajú utrpenie, stres, nepohodu, alebo iný distress. Aby teda mohlo dôjsť k želanému progresu alebo k zmene v psychoterapii, pacient sa musí najskôr v terapii cítiť dostatočne bezpečne a následne sa dostatočne oddať, uveriť alebo dôverovať tomu, že terapeut alebo jeho metóda mu prinesie nový druh bezpečia a psychickú spásu (Ellenberger, 1970; Gibbs, 1991).

1.5.2 Ochrana

Lingvistická analýza ukázala, že *ochrana* (resp. *obrana*) je taktiež neoddeliteľne prepojená s definíciou bezpečia, pretože ochrana chráni náš život pred nebezpečím. Pre účely prežitia je nevyhnutné, aby si každý žijúci cicavec chránil a udržiaval stabilnú vnútornú rovnováhu v prostredí, v ktorom žije. Cicavce túto rovnováhu udržiavajú najmä pomocou biologických *homeostatických* mechanizmov, ktoré zabezpečujú vnútornú stabilitu (Cannon, 1926; Cannon, 1939; Waddington; Zorea) a *homeorhetických* mechanizmov, ktoré zabezpečujú plynulý vývoj a dynamickú rovnováhu s externým prostredím (Grennan, 2017; Mamontov, 2007; Roder et al., 2010). V priebehu evolúcie sa v primátoch vyvinuli aj neurobiologické obranné mechanizmy voči rôznym hrozbám a nebezpečenstvám, ku ktorým patrí znehybňujúca ochrana – *stuhni v pohotovosti* (freeze-alert), mobilizačná ochrana *uteč* (flight), alebo *útoč* (fight), ako aj imobilizačná ochrana *zamrzni v hrôze* (freeze-fright), alebo *skolabuj* (collapse) (Baldwin, 2013). Keďže ľudia evolúcia obohatila aj imagináciou a metakogníciou, vyvinuli sa v nich aj psychologické tendencie, ktorých hlavným cieľom je ochrana pred konfúziou, chaosom, nepredvídateľnosťou a nekonzistenciou pri prežívaní seba a sveta. K nim by sme mohli zaradiť napríklad *princíp konštantnosti* (Corsini, 1999; Freud, 1955; Kanzer, 1983; Toch a Hastorf, 1955), *princíp konzistencie* (Allison a Rossouw, 2013, p. 24; Grawe, 2004), alebo *konfirmačné skreslenie* (Klayman, 1995; Lilienfeld, 2010).

Podobnú ochrannú funkciu majú aj Freudove *obránné mechanizmy* (Abwehrmechanismen), ako i *nástroje bezpečia* (safety devices) Karen Horneyovej (Levy, 1940; Sullivan, 2013, p. 57; VandenBos, 2015, p. 931), *zabezpečujúce tendencie* (Sicherheitstendenzen) Alfreda Adlera (Adler, 1914; Adler, 1958), *bezpečnostné operácie* (security operation) Harryho Sullivana (H. Sullivan, 1953b; VandenBos, 2015), alebo *bezpečnostné správania* (safety behaviors) prameniace z kognitívno-behaviorálnych modalít (Cuming et al., 2009; Deacon a Maack, 2008; Hougaard et al., 2013; Salkovskis, 1991; Salkovskis et al., 1999; Schmidt et al., 2012; VandenBos, 2015, p. 930). Hlavným cieľom všetkých týchto psychologických konceptov je chrániť našu psyché pred nebezpečím, hrozbou, bolesťou, úzkosťou, konfúziou, chaosom, nestabilitou, nepredvídateľnosťou a neznesiteľnou skúsenosťou.

Freud postuloval, že ego je riadené princípmi bezpečia, pretože jeho úlohou je sebazáchova (Freud, 1941, pp. 129-130; Freud, 1964, p. 199). V tomto zmysle môžeme všetky obrany vnímať ako mechanizmy, ktoré vytvárajú, spravujú, udržiujú

alebo chráni bezpečie našej psychiky (Carr a Sandmeyer, 2018; Segalla, 2018; Schafer, 2019). Sú to reakcie na vonajšie a vnútorné podnety, ktoré smerujú k tomu, aby sme sa mohli cítiť bezpečnejšie a našli „psychické útočiská“ (Steiner, 2003, p. 13). Môžeme preto predpokladať, že každý človek si rôznymi spôsobmi a intenzitami chráni alebo zachováva svoje bezpečie neustále - bez ohľadu na to, ako pozitívne/negatívne, prospešné/neprospešné, zdravé/nezdravé, adaptatívne/mal-adaptatívne to môže pre neho byť (Frank, 1999; Porges, 2011).

1.5.3 Prežitie

Bezpečie je neoddeliteľne prepojené s prežitím, pretože potreba odlíšiť bezpečie od nebezpečia je základnou potrebou k prežitiu všetkých žijúcich organizmov (Gilbert, 1989a; Liotti a Gilbert, 2011). Keďže potreba bezpečia prenikala počas evolúcie do všetkých aspektov života, bezpečie si vyslúžilo prezývku „antropologická konštanta“ (Auriga, 2012).

Biologické prežitie sa udržiava najmä prostredníctvom princípu homeostázy a homeorhézy (Cannon, 1926; Cannon, 1939; Gilbert, 1989b; Grennan, 2017; Kenrick et al., 2010; Liotti a Gilbert, 2011; Mamontov, 2007; Waddington, 1957), princípu konštantnosti (Corsini, 1999; Freud, 1955; Kanzer, 1983) a princípu konzistencie (Allison a Rossouw, 2013; Bardon, 2019; Grawe, 2004). *Psychologické prežitie* je zabezpečované a udržiavané najmä afektívnymi, behaviorálnymi a motivačnými systémami (Lichtemberg et al., 2010; Panksepp, 2012), obrannými mechanizmami, bezpečnostným operáciami, bezpečnostnými správaniami (Epstein, 1982; Freud, 1959; Hougaard et al., 2013; H. Sullivan, 1953a), *princípom konštantnosti* (Corsini, 1999; Freud, 1955; Kanzer, 1983; Toch a Hastorf, 1955), a *princípom konzistencie* (Allison a Rossouw, 2013, p. 24; Grawe, 2004). Ich cieľom je zabezpečiť psychologické prežitie a bezpečie, vyhnúť sa chaosu, neznesiteľnému prežívaniu, stabilizovať myseľ a udržiavať psychologickú homeostázu a homeorhézu (Cramer, 1987, 1991; Gilbert, 2012; Hougaard et al., 2013; H. Sullivan, 1953b, p. 373). (Ansbacher, 1956, p. 355; Freud, 1964, p. 199; Ingersoll a Zeitler, 2010; Ogden, 1992; Steiner, 2003, p. 13). V tomto ohľade môžeme pacientovo vyhľadávanie, ochraňovanie a udržiavanie bezpečia – akokoľvek funkčného alebo disfunkčného, adaptatívneho alebo mal-adaptívneho – považovať za spôsob, akým zachováva svoje biologické a psychické prežitie – psychologickú homeostázu a homeorhézu. Dalo by sa povedať, že v terapii ide vždy o to, aby si človek zachoval psychický život, a to pomocou akýchkoľvek psychických mechanizmov alebo prostriedkov.

1.5.4 Zdravie

Lingvistická analýza ukázala, že pojem bezpečia je inherentne previazaný s konceptom *zdravia*, pretože zdravie aj bezpečie zvyšujú šance na prežitie, signalizujú blaho a prosperitu (Argyle a Furnham, 2013; Basu, 2016; Carter, 1998; Gilbert, 2005b, p. 22; Rogan et al., 2005; Tatkin, 2012; Tysiv, 2015). Bezpečie aj zdravie pozitívne korelujú s bohatstvom, sociálnym kapitálom a pracovnými vzťahmi (Biwas-Diener a Diener, 2009; Diener a Biswas-Diener, 2002; Diener a Chan, 2011; Goldberg a Lewis, 2000; Marks a Fleming, 1999; Putnam, 2000; Putnam et al., 1994).

Positívne korelácie medzi zdravím, bezpečím a ekonomickými faktormi boli potvrdené mnohými prácami (Biwas-Diener a Diener, 2009; Diener a Biswas-Diener, 2002; Diener

a Chan, 2011; Goldberg a Lewis, 2000; Marks a Fleming, 1999). Keďže pacienti vyhľadávajú psychoterapiu, okrem iného aj s cieľom zmiernenia ich utrpenia a trápenia, alebo s cieľom zlepšenia ich psychického zdravia a duševnej pohody, môžeme ich vnímať ako ľudí, ktorí sa vo svojich životoch necítia dostatočne zdravo a bezpečne.

1.5.5 Celistvosť

Etymologická analýza slova bezpečie ukázala, že mnohé iné jazyky (napr. latinský, čínsky, grécky, tocharský, škandinávsky, avestánsky) definujú bezpečie i jeho pôvod prostredníctvom slova celistvosť, úplnosť, alebo neporušenosť (Klein, 1966; Skeat, 1963b; Wilder a Ingram, 1974). Dokonca aj korene známeho hebrejského slova *šalom* (t. j. pokoj, mier, harmónia, zdravie) vychádzajú z koreňových slov š-l-m (שלם), ktoré znamenajú „celistvosť“, „bezpečie“ alebo „neporušenosť“ (Eisenbeis, 2019; Wikipedia, 2020).

Aj psychoterapeutické zdroje prepájajú bezpečie s celistvosťou. Napríklad podľa humanisticky orientovaných psychoterapií je bezpečie navodzované nielen pocitom kontinuity a prítomnosti vo svete, ale aj pocitom celistvosti (wholeness), v rámci ktorej sú prijímané a integrované všetky (pozitívne i negatívne) aspekty emócií, mysle i tela (Areni, 2019; Giddens, 1991; Seligman a Reichenberg, 2006). Self-psychológovia prepájajú bezpečie s kohéznosťou self ako i objektov self (Berke, 1996; Berry, 1991; Kohut, 1971; Varghese, 2000), a napríklad tvrdia, že „bezpečné self je kohéznou celistvosťou“ (Berke a Schneider, 2008, p. 27). Vytvárajúce sa batola nadobúda pocit bezpečia, keď je vnímané a *držané* (odvodené od anglického slova hold alebo holding) „celistvým spôsobom“ (Raphael-Leff, 2018; Trevarthen, 2003, p. 19). Vzťahové skúsenosti (self-objekty), ktoré dieťaťu poskytujú adekvátne zrkadľujúce a idealizujúce zážitky, podporujú vývoj kohéznosti self (Gleason, 2005; Kohut, 1971). V tomto zmysle je možné konštatovať, že kohéznosť a celistvosť dospelého self poskytuje pre self bezpečie tým, že ho integruje a chráni pred fragmentáciou a chaosom.

U dospelých jedincov sa kohéznosť self prejavuje *ucelenosťou* (completeness) mentálneho prejavu. Mentálny prejav sa považuje za ucelený, najmä, ak sa o sebe a iných vyjadrujeme kreatívne (naša emocionálna sa prejavuje spontánne), flexibilne (naše interpersonálne hranice sú priepustné a selektívne) a rozpoznateľne (naš prejav má univerzálne znaky, ktoré dokáže druhá osoba poľahky rozpoznať) (Maddalena, 2015; Santarelli, 2017). Ucelenosť mentálneho prejavu je jedným zo znakov bezpečnej vzťahovej väzby (Maddalena, 2015; Santarelli, 2017; Surr, 2014). U osôb s neistou vzťahovou väzbou je mentálny prejav obvykle menej ucelený (napr. nedostatočne kreatívny, flexibilný, alebo rozpoznateľný) (Fonagy a Allison, 2014; Maddalena, 2015; Santarelli, 2017).

V psychoterapii dosahuje pacient bezpečnú celistvosť, keď za pomoci terapeuta rozpoznáva a pomenúva všetko, čo mu chýba, po čom túži, čo ho trápi, či znepokojuje, pričom terapeut to všetko prijíma, kontejnuje a drží v celistvosti, čím pacientovi pomáha integrovať všetky jeho emočné, myšlienkové a telesné prežívania (Hašto, 2005). Jednota a celistvosť pacientovho self sa upevňuje - stáva sa bezpečnejšou - najmä prostredníctvom nachádzania (napr. pomocou terapeutových metafor) podobného zmyslu v nerovnakých a rozličných do-

ménach života (Lichtemberg et al., 2010), integrácie protikladov (napr. osoby a tieňa) (Jung, 1954; Jung, 1961; Potash et al., 2016), tolerancie nejasností, ako i harmonického rozriešenia viacznačnosti (Fraser a Bugnyar, 2011; Holmes, 1985).

K pocitu bezpečnej celistvosti môže významne prispievať aj fenomén odpustenia, vďaka ktorému prestávame prežívať napätie, mrzutosť, nepravosť, krivdu, alebo potrebu pomsty. Zdá sa, že psychoterapeutická literatúra nevidí odpustenie v náhrade zlých reprezentácií self objektov dobrými reprezentáciami (napr. pomocou štiepenia, projekcie alebo projektívnej identifikácie), alebo v nahradení nenávisťných pocitov za milujúce pocity. Psychoterapeutická literatúra vidí odpustenie predovšetkým v upustení od ruminácie, ublížení, mrzutosť, nepravosť a krivd (Cosgrove a Konstam, 2008; Horwitz, 2005) ako aj v integrácii dobrých a zlých reprezentácií seba a iných (Augsburger, 1981; Hunter, 1978), resp. v integrácii dobra a zla v sebe a v iných (Kernberg, 1976). Nasledovný príklad by to mohol objasniť: „Niekoľko mi ublížil (zlá reprezentácia objektu), čo vo mne vyvoláva agresiu (dostávam sa do kontaktu s negatívnymi pocitmi o druhom) aj vo mne (zlá reprezentácia self prežívaná pocitom krivdy či potrebou pomsty). Viem, že aj ja som sa niekedy správal spôsobmi, ktoré by mohli byť prinajmenšom v minimálnom rozsahu v niečom podobné (zlé reprezentácie seba, prežívané pocitom hanby či viny). Druhá osoba nie je diabol ani démon, ale človek, ktorý má taktiež svoje vlastné limity, zranenia i nádeje (dobré reprezentácie self a iného), s ktorými dokážem empatizovať (dostávam sa do kontaktu s pozitívnymi pocitmi o sebe a druhom)“ (Gartner, 1988).

Proces odpustenia môže v psychoterapii pomôcť pacientovi, aby sa vysporiadal s minulosťou, čo môže vyústiť do pocitov úľavy, pohody, celistvosti a bezpečia. Treba mať však na pamäti, že v niektorých prípadoch je autentické odpustenie dosiahnuteľné iba v bezpečnej vzťahovej väzbe a zároveň, iba ak ublíženie nebolo príliš hlboké (t. j. nevyžaduje používanie obrany štiepenia, projekcie, alebo projektívnej identifikácie) (Hertlein a Brown, 2018), alebo ak najskôr došlo k procesu obvinenia, vyvedenia zodpovednosti a iných prekursorov (napr. pri sexuálnej nevere) (Weeks et al., 2003).

1.5.6 Sloboda

Hoci bezpečie a sloboda sú odlišné koncepty, analýza odborných literatúr ukazuje, že tieto koncepty sú vo vzájomne vylučujúcom, ako i vzájomne závislom vzťahu. K pocitu bezpečia potrebujeme určitú mieru slobody a k pocitu slobody potrebujeme určitú mieru bezpečia. Udržanie alebo zvýšenie bezpečia možno dosiahnuť na úkor slobody (napr. sociálnou izoláciou počas pandémie Covid-19). V protiklade s tým zvýšenie slobody vyžaduje redukciu bezpečia (napr. zvoľnenie reštriktívnych bezpečnostných opatrení počas pandémie môže zvýšiť infekčnosť a úmrtnosť). Hoci posilnenie bezpečia na úkor slobody môže obmedziť nebezpečenstvo, zároveň môže spôsobiť nadmernú kontrolu, hyperprotektívnosť (Golan a Bachner-Melman, 2011; Jordan et al., 2003; Kernis, 2003; Kernis et al., 2008; Patrick et al., 2004; Zeigler-Hill et al., 2016), útlak, otroctvo (Jensen, 2004), podrobenie, zajatie (Bauman, 2013), diktatúru alebo totalitu (Glover a Meernik, 2003). Na druhej strane, ak by sa sloboda zvýšila na úkor bezpečia, mohlo by to viesť k nedostatku ohľaduplnosti a zodpovednosti, nadmernej povolnosti a permisivite (Atkinson a Goldberg, 2003; Campbell a Miller, 2011; Capron,

2004; Wolman, 2009), chaosu, anarchii (Glover a Meernik, 2003), alebo k chronickej neistote (Bauman, 2013). Vzájomný vzťah slobody a bezpečia je zjavný aj v psychoterapii. Existuje všeobecný konsenzus, že pacient sa musí cítiť v psychoterapii nielen dostatočne slobodne (hoci napriek tomu dodržiava terapeutické hranice a pravidlá) ako i dostatočne bezpečne (hoci napriek tomu sa vnára do zraniteľných a bolestivých oblastí svojho života).

1.5.7 Dôvera

Bezpečie sa prelína aj s konceptom *dôvery*. Dôvera a bezpečie sú vzájomne prepojené (Piippo, 2008, p. 10), pretože oba koncepty sa týkajú ochoty oddať sa inej osobe (Edmondson, Kramer, a Cook, 2004, p. 1) a pretože oba koncepty podporujú exploračnú emóciu a správanie (VandenBos, 2015, p. 948). Bezpečie je však širší pojem než dôvera, pretože zahŕňa nielen dôveru v inú osobu (Giddens, 1991, p. 67), ale i dôveru v prostredie (Grossmann a Grossmann, 2014) a dôveru vo svet (Hiscock et al., 2001). Kým bezpečie je zamerané najmä na percepciu prostredia, ľudí, alebo skupín, dôvera sa zameriava skôr na dojem, aký človek získava z druhej osoby (Baer a Frese, 2003).

Psychoterapeutické zdroje odlišujú dôveru od bezpečia tým, že dôveru definujú ako „spol'ahnutie sa“ na niekoho (VandenBos, 2015, p. 1110), alebo „očakávanie“, že jeho budúce konanie bude v prospech vlastných záujmov (Edmondson, 1999; Edmondson a Lei, 2014). Bezpečie sa teda líši od dôvery tým, že ide skôr o osobitné afektívne prežívanie, stav alebo atmosféru než o očakávanie alebo spol'ahnutie sa. Pri pocite bezpečia sme viac zameraní na seba (nie na iného, ako je tomu pri dôvere), viac vnímame okamžité následky pre nás (nie dlhodobšie následky, ako je tomu pri dôvere), pričom tento pocit sa môže automaticky a inštinktívne objavovať nielen v dyadickom vzťahu, ale aj v skupinách a priestoroch (dôvera sa objavuje prevažne v dyadickom vzťahu) (Edmondson, 1999; Edmondson et al., 2004). Lokalizácia a vybavenie psychoterapeutickej ambulancie taktiež vplyva viac na prežívanie bezpečia než dôvery v terapii (Devlin a Nasar, 2012; Nasar a Devlin, 2011).

Mayer s kolegami odlišil dôveru (t. j. ochotu byť zraniteľným voči druhému) od bezpečia nasledovne: „Ochota [zverujúcej sa] osoby byť zraniteľným voči konaniu druhej osoby je založená na očakávaní, že druhá osoba urobí konkrétny úkon, ktorý je pre zverujúcu sa osobu dôležitý, a to bez ohľadu na schopnosť sledovať alebo kontrolovať tú druhú osobu“ (Mayer et al., 1995, p. 712). Ak sa jedná o dôveru v terapii, tak sme viac externe zameraní na budúce (nie okamžité) a dlhodobšie (nie aktuálne) konanie inej osoby (napr. Je terapeut kompetentný? Bude ku mne vždy úprimný? Môžem sa na neho v budúcnosti spol'ahnúť?). Ak ide o bezpečie v terapii, tak naša psyché vedome či nevedome automaticky a inštinktívne analyzuje najmä prítomné a bezprostredné hrozby a riziká. Sme zameraní na to či je OK prejaviť svoje skutočné self (napr. ako terapeut zareaguje, ak tu a teraz slobodne prejavím negatívne emócie? Ako zareaguje, ak mu o sebe poskytnem zraniteľné informácie?). V každom prípade je pre terapiu nevyhnutné, aby sa pacient cítil nielen dostatočne bezpečne, ale aby aj terapeutovi dôveroval a cítil, že v terapii vlastný časopriestor, a že je a bude prijímaný taký, aký je.

1.5.8 Láska

Hoci láska sa pre vedecké účely dá zrejme len ťažko definovať, niektorí autori postulujú, že láska sa vyvinula, aby plnila viacero funkcií, akými je napríklad umocnenie intimity a reprodukčného správania, posilnenie vzťahovej väzby a selekcia partnerov, udržiavanie puta, poskytnutie prístupu k sexualite, prejavenie záväzku, a signalizácia vernosti (Buss, 2006; Campbell a Ellis, 2005; Sorrell, 2005; Wade, Auer, a Roth, 2009), alebo zvýšenie bezpečia v nebezpečnom prostredí (Buss, 2006; Porges a Buczynski, 2011). Priekopníci v oblasti výskumu motivačných systémov - Maslow a Lichtenberg - alebo výskumníci zaoberajúci sa bezpečím v psychoterapii - Porges a Gilbert - zhodne tvrdia, že nevyhnutnou podmienkou pre lásku je bezpečie (Fosha, 2005; Fosha et al., 2009; Gilbert, 1993, 2016; Lichtenberg et al., 2010; Maslow a Lewis, 1987; Maslow, 1943; Porges, 2011). Nevyhnutnosťou bezpečia pre láskyplný vzťah sa vo svojich štúdiách zaoberala aj psychoanalytička Virgínia Goldnerová, ktorá vzťah bezpečia a lásky opísala takto:

Bezpečie vo vzťahu nie je primárne únik alebo ústup pred angažovaním sa, je to významný interpersonálny úspech. Riziko, že niekoho milujete, je možné dosiahnuť iba v kontexte bezpečia – nie ochabnutého bezpečia vlačnej kohabitácie, ale dynamického bezpečia, ktorého robustnosť je založená na spoločne prežitej minulosti, v ktorej daný pár riskoval a nachádzal riešenia – nikdy nekončiaceho cyklu rozpadov a reparácií, separácií a opätovných spojení, vyhrávaní a prehrávaní, ktoré spolu vytvárajú históriu autentickej, nenanucovanej intimity. Romantická láska nie je sexy len preto, lebo je 'nebezpečná', ale aj preto, lebo partneri toto nebezpečie zmenia na niečo, čo bezpečné je (Goldner, 2007, p. 626).

Na druhej strane existuje mnoho zdrojov a štúdií, podľa ktorých má láska pre duševné zdravie človeka prinajmenšom rovnaký význam ako bezpečie. John Bowlby bol jeden z prvých psychoanalytikov, ktorý postuloval, že láska je biologická potreba. Na základe empirických pozorovaní dospel k záveru, že „hlad malého dieťaťa po láske a prítomnosti matky je rovnako veľký, ako hlad po potrave“ (Bowlby, 1969, p. 21), alebo že „láska matky je počas raného detstva taká dôležitá pre duševné zdravie dieťaťa, ako sú vitamíny a proteíny pre fyzické zdravie“ (Bowlby, 1965, p. 182). Z pohľadu motivačných teórií sa ukazuje, že systém starostlivosti (care-giving system) je centrálnym zdrojom lásky ako aj bezpečia (Bowlby, 1969; Lichtenberg et al., 2010; Panksepp a Biven, 2012). Attachmentová literatúra dospela k záveru, že výsledkom alebo cieľom láskyplného, opatrovateľského a bezpečného vzťahu je pocitovanie bezpečia (Ainsworth, 1990; Alhusen, 2008; Blatz, 1944, 1966; Bowlby, 1988b; Cortina a Liotti, 2005; Fonagy, 2018; Grossmann a Grossmann, 2014; Klaus et al., 1995; Slade, 2016; Waters a Sroufe, 2017a, 2017b). O význame lásky pre pocit bezpečia sa zaujímavo vyjadril renomovaný psychoanalytik Louis Breger: „láska v ranom detstve vo mne zanechala základný pocit bezpečia a ten mi umožnil prekonať rôzne nevedomé zábrany a konflikty, ktoré vznikli neskôr“ (Breger, 2011, p. 57).

V psychoterapeutickej literatúre nenachádzame iba tvrdenia, že láska a bezpečie sa vo vzťahoch vzájomne dopĺňajú, alebo že pôsobia recipročne. Existujú aj tvrdenia, že láska a bezpečie sa môžu vzájomne vylučovať alebo obmedzovať. Napríklad podľa Stephena Michella a Mari Rutiovej môže

byť láska síce nebezpečná, nestála a chaotická, ale ak by sme ju odtajnilo alebo držali v bezpečí, tak by sme dusili ducha tajuplnosti, explorácie, určitú mieru neistoty, ako i túžbu po milovaní, ktoré v milostných vzťahoch prežívame (Mitchell, 2003; Ruti, 2011). Podľa Yaloma by zabezpečovanie alebo odtajnenie lásky mohlo lásku zničiť, pretože „pretrváva na základe tajomna a podrobená skúmaniu sa triešti“ (Yalom, 1989, p. 17). Rutiová v tejto súvislosti tvrdí, že čím viac sa láske oddávame, tým viac sa vzdávame nášho nároku na bezpečie (Ruti, 2011, p. 58). Diana Foshaová s kolektívom tvrdí tiež niečo podobné: „Intímne vzťahy môžu, ale nemusia byť bezpečné. Zneužitie dieťa môže milovať zneužívajúcu osobu, ale nemusí sa pri nej cítiť bezpečne“ (Fosha et al., 2009, p. 35). Aj dospelí ľudia môžu preferovať milujúce vzťahy, i keď sú neisté, odmietavé, ambivalentné a chaotické (Fosha et al., 2009, p. 35; Mitchell, 2003; Ruti, 2011, p. 143). Mitchell išiel dokonca až tak ďaleko, že napísal, že „láska a manželstvo nie sú bezpečné“ (Mitchell, 1998).

Zdá sa, že vzájomné pôsobenie lásky a bezpečia sa vo vzťahoch premieta rôzne. V niektorých vzťahoch môžeme - prinajmenšom dočasne – prežívať dostatok bezpečia aj lásky (môže ísť napríklad o milujúci, rešpektujúci a kooperatívny vzťah, ktorý je typický pre bezpečnú vzťahovú väzbu). V iných vzťahoch môžeme prežívať určité množstvo lásky, ale len málo bezpečia (môže ísť napríklad o nekonzistentný, intruzívny a občasne odmietavý intímny vzťah, ktorý je typický pre ambivalentnú alebo odmietajúcu vzťahovú väzbu). V iných vzťahoch môžeme zažívať určitú mieru bezpečia, ale len málo lásky (môže ísť napríklad o usporiadaný, disciplinovaný, ale chladný a autoritársky intímny vzťah, ktorý je typický pre ustrašenú alebo vyháňajúcu vzťahovú väzbu). V niektorých vzťahoch môže byť ťažké zažívať dostatočné množstvo lásky alebo bezpečia (ide napríklad o zanedbávajúci, vyhražný alebo zneužívajúci vzťah, ktorý je typický pre dezorganizovanú vzťahovú väzbu) (Cassidy a Shaver, 2002; Grossmann a Grossmann, 2014). Keďže najmä malé deti preferujú bezpečie a blízkosť pred láskou (Cassidy a Shaver, 2002), mnohí z nás môžu v dospelosti prijať postoj, že „neopätovaná láska je bolestivá, ale bezpečná“ (Mitchell, 1997, p. 32).

Zdá sa teda, že bezpečie a láska vo vzťahoch môžu nielen interagovať, dopĺňať sa alebo pôsobiť nezávisle. Hoci v súvislosti s terapiou sa odporúča, aby bol terapeutický vzťah bezpečný (nie romantický, láskyplný alebo milujúci), podľa Freuda je terapia „liečbou prostredníctvom lásky“ (Freud, 1906, pp. 11-13). Podobne ako bezpečie aj láska (alebo jej aspekty) je vitálnou časťou terapie, ktorá môže byť počas terapie prítomná v mnohých iných podobách (napr. pozitívny prenos, pozitívny protiprenos, terapeutova starostlivosť, adekvátne empatia, neposudzovanie, nemajetnícka vrúcnosť, kongruencia, kontejnovanie, zrkadlenie, držanie, bezpodmienečné pozitívne prijatie atď.).

1.5.9 Pokoj

V tejto práci sa slovo pokoj vzťahuje na duševný pokoj, vnútorný klud, duševnú pohodu, vnútornú vyrovnanosť, prípadne na podobné mentálne stavy, akými je napríklad ataxia, eutýmia, alebo iné stavy bez pohybu, činnosti, obáv a starostí (Petráčeková a Kraus, 2005; Webster, 2004). Vonkajšie prostredia alebo vnútorné stavy, ktoré vnímame alebo prežívame ako pokojné (bezpečné, tiché a kludné) majú regeneračné účinky, pretože navodzujú oddychový a relaxačný

stav, ktorý nám pomáha obnovovať naše vyčerpané emočné, behaviorálne a kognitívne pramene a schopnosti (Kjellgren a Buhrkall, 2010). Medzi tieto stavy pokoja môže patriť nielen naše prežívanie počas psychoterapie, ale aj prežívanie počas spánku, hypnózy, autogénneho tréningu alebo inej formy meditácie, ktoré sa navodzujú pomocou sugescií o fyzickej relaxácii a uvoľnení (napr. pocit, že dýchanie je pokojné, končatiny sú ťažké, slnečná pleteň je príjemne teplá). Tieto terapeutické techniky navodzujú stavy bezpečia a duševného pokoja, počas ktorých je naša duša nerušená, nenamáhaná a pokojná (Brown a Fromm, 1986). Filozofické zdroje tieto stavy pomenúvajú ako *galene tes psyches* (tíšina duše, alebo morský pokoj duše) (Coulmas, 2018). Prežívanie stavov duševného pokoja je úzko prepojené aj s budhizmom a náboženstvom, ktoré opisujú ideálne stavy tela, pokoja duše, myšlienok a vedomia na ceste k harmónii či osvieteniu (Harrison, 2017; Nilsson a Kazemi, 2016). Čo je však azda najdôležitejšie, prežívanie pokoja, pohody a bezpečia naladí organizmus na ozdravný režim, počas ktorého sa zosilňujú liečivé procesy (Hašto, 2005; Hašto, 2018; Štrasser, 2020).

Na rozdiel od bezpečia sa však duševný pokoj týka predovšetkým výsledného a vytúženého duševného alebo duchovného stavu, kedy prežívame najmä pocity uvoľnenia a relaxácie. Môže ísť napríklad aj o výsledok hypnózy, meditácie alebo autogénneho tréningu, kedy nie je duša ničím vyrušovaná a môže čeliť akýmkoľvek udalostiam života, pretože sú jej ľahostajné. Bezpečie je však širší pojem ako duševný pokoj, pretože zahŕňa aj proces, ktorý smeruje k spomínaným stavom, kedy sa naša duša dostáva bližšie k tejto idealizovanej harmónii s vnútorným a okolitým svetom (Cortado, p. 6; Rodd, 2018; Rowan, 2016). Ak pacient v terapii dosiahne určitý stav pokoja a následne prejde v rámci exploračie svojej psychiky do zraniteľného a menej pokojného stavu, tak zrejme neprežíva duševný pokoj, hoci pritom môže prežívať dostatočný pocit bezpečia. Môže ísť nielen o stavy, kedy voľne asociuje, ale aj situácie, keď čelí rizikám, prekonáva stavy nebezpečnosti, vyslovuje nevyslovené, odhaľuje svoje nevypočítané ťažkosti, znáša neistoty, alebo sa vnára do zraniteľných, nepoznaných a temných oblastí vlastnej psychiky, ktoré mu nie sú ľahostajné. Práve prežívanie dostatočného bezpečia vo vzťahu s psychoterapeutom mu umožňuje, aby mohol regulovať svoje emocionálne stavy a oscilovať medzi upokojujúcimi a znepokojujúcimi stavmi.

1.5.10 Istota

Bezpečie sa taktiež prelína s konceptom *istoty*, pretože oba pojmy sa môžu týkať stavu bez reálnej hrozby (Buzássyová a Jarošová, 2006), ako i nepochybnnej pravdy, pevného/absolútneho presvedčenia (Stevenson, 2010; Webster, 2004; Weekley, 2012), prípadne záruky bezpečnosti alebo zabezpečenia (Kačala et al., 2003). Medzi istotou a bezpečím sú však významné rozdiely najmä v tom, že bezpečie je širší pojem. Na rozdiel od bezpečia je istota prepojená predovšetkým s kognitívnym vnímaním, poznávaním a odôvodňovaním, pretože výkladové slovníky definujú istotu primárne prostredníctvom pravdy, skutočnosti, presvedčenia a nepochybnosti (Buzássyová a Jarošová, 2006; Cordova, Scott, et al., 2005; Majtán et al., 1991; Peciar, 1959). Etymologické pramene identifikujú pôvod istoty vo všeslovanských a sta-

roslovanských slovách (napr. *ístny, ístyj, istь*), ktoré znamenajú skutočný, jasný, zreteľný, pravý (Kopečný a Holub, 1952; Rejzek, 2005).

Na rozdiel od istoty je bezpečie definované širšie a voľnejšie – nielen prostredníctvom kognitívneho, ale prostredníctvom fyzického, emocionálneho a afektívneho prežívania (Matsumoto, 2009; VandenBos, 2015; Zotova, 2015). Napríklad si môžeme byť istí nespochybniteľnými výpočtami o tom, že most by mal byť na 100 % bezpečný, no napriek tomu môžeme mať z rôznych dôvodov pocit, že most bezpečný nie je.

Hoci absolútna istota môže reprezentovať absolútne bezpečie, cieľom bezpečia je dosiahnuť akceptovateľný a tolerovateľný stav medzi rizikom (t. j. určitá miera neistoty) a istotou (Berlyne, 1966; Mason, 2015). Istota sa teda týka skôr jasného a ideálneho bezrizikového stavu alebo pocitu (napr. kognitívne navodený pocit pravdy, istoty, nepochybnosti, bezrizikovosti, napr. vo veci matematického výpočtu), pričom bezpečie môže obsahovať aj určitú mieru tolerovateľnej nejasnosti, neurčitosti a pochybnosti (Mason, 2015; Mitchell, 2005). Určitý pocit bezpečia môžeme mať napríklad aj počas nejistej doby, plavby na mory, alebo psychoterapie. Keď čelíme nekomfortným, nepredvídateľným, neistým, či zraniteľným situáciám, nemusíme mať pocity istoty, ale môžeme mať dostatočné pocity bezpečia a dôvery (Cordova a Scott, 2001). To indikuje, že bezpečie môžeme prežívať v škále medzi prijateľným rizikom a bezrizikovosťou, alebo v škále medzi tolerovateľnou neistotou a úplnou istotou (nepochybnosťou). Pri prežívaní akceptovateľnej neistoty, tolerovateľného rizika, alebo vulnerabilnej aktivity, nemusíme mať alebo cítiť istotu, ale môžeme napriek tomu niečomu alebo niekomu dôverovať a cítiť bezpečie (Mason, 2015).

Zdá sa, že bezpečie zahŕňa na rozdiel od istoty ochotu pacienta prijímať určité riziká, schopnosť znášať neistoty a nejasnosti alebo dobrovoľne sa vnárať do nepreskúmaných, nepoznaných a zraniteľných oblastí psychiky (Cordova, Gee, a Warren, 2005; Cordova a Scott, 2001; Cordova et al., 2005). V tejto súvislosti možno podotknúť, že hoci sa v slovenčine používa pojem *neistá vzťahová väzba*, pôvodný anglický pojem (*insecure*) neznamena nutne iba väzbu, ktorá je akokoľvek neistá, ale väzbu, ktorá je charakterizovaná nedostatkom bezpečia alebo dôvery (Bowlby, 1988a; Stevenson, 2010; Webster, 2004). Pacienti môžu mať vo vzťahu s terapeutom pocity neistoty, ale môžu sa v ňom cítiť dostatočne bezpečne nato, aby o svojich ťažkostiach hovorili. Iní pacienti môžu mať napríklad pocity neistoty v tom, ako terapia funguje, ale napriek tomu môžu cítiť dôveru a bezpečie, že terapia bude nakoniec nejakým spôsobom fungovať, i keď tento spôsob môže byť pre nich nejasný, neistý, alebo neurčitý.

Podľa Barryho Masona je terapia efektívnejšia, ak terapeuti nevyhľadávajú *bezpečnú istotu*, ale znášajú a tolerujú *bezpečnú neistotu* (t. j. majú dostatočnú toleranciu pre neistotu a pre to, že pacientovu psychiku nikdy úplne nespoznajú) (Mason, 2015). Ak majú potrebu dosiahnuť bezpečnú istotu (ak chcú prívleťmi vedieť, ako pacient funguje), môžu byť viac zameraní na potvrdenie alebo vyvrátenie svojej hypotézy, rýchle pochopenie pacienta, alebo vnucovanie svojich presvedčení pacientovi (Anderson a Goolishian, 1992). Vyhľadávanie bezpečnej istoty môže terapeutov viesť k unáhleným záverom, k fosilizácii či hybernácii interpersonálnej

dynamiky, alebo k zablokovaniu terapeutického progresu (Cecchin, 1987; Stewart et al., 1991). Ak však počas terapie zaujmú postoj bezpečnej neistoty, počas ktorého sa snažia pacienta počúvať, pochopiť a prežívať s ním jeho ťažkosti, tak podporujú pacientovu exploráciu a menej zasahujú do rozvíjania pacientovej autenticity (Larner, 2000; Mason, 2015).

1.5.11 Pohoda

Pohoda (resp. pohodlie, komfort) a bezpečie môžu zahŕňať tie isté prežívania a príjemné pocity, akými je najmä spokojnosť a pokoj (Kačala et al., 2003). Na rozdiel od pokoja je však pohoda viac charakterizovaná prežívaním alebo užívaním si príjemných pocitov a myšlienok, ktoré sú zároveň úzko prepojené s bezpečím a duševným zdravím. Humanistickí psychológovia v tomto smere uvádzajú, že „pocitovaná potreba pohody a bezpečia je nevyhnutnou súčasťou cicavčej povahy a parasympatického nervového systému” (Schneider et al., 2014, p. 669). Výskum v psychoterapii ukazuje, že prežívanie pohody a bezpečia spolu úzko korelujú. Napríklad matkine utišujúce správanie (vysielanie signálov o prijímaní emocionálnej expresivity, objímanie, ískanie, hladkanie), alebo *utíšujúce objekty* (comfort objects), či *prechodové objekty* (transitional objects), akými je napríklad deka, plyšová hračka a iné na dotyk príjemné a mäkké objekty, znižujú pocity úzkosti, pomáhajú dospievajúcemu dieťaťu prekonávať úzkosť a navodzovať pocity bezpečia (Birns et al., 1966; Devlin a Nasar, 2012; Grohol, 2010; Nasar a Devlin, 2011; Winnicott, 1953). Odborníci na vzťahovú väzbu vyskúmali, že jednou z typických charakteristík dospelaj osoby s bezpečnou vzťahovou väzbou, je schopnosť utíšiť sa, upokojiť sa, byť k sebe súcitný a navodiť si pohodu v situáciách, kedy prežíva úzkosť, alebo iný distress (Cassidy a Shaver, 2002; Hatzis, 2017). Na druhej strane, prežívanie bezpečia posilňuje našu pohodu a komfort pri odhaľovaní svojej vlastnej zraniteľnosti (Cordova et al., 2005), alebo pocitov hanby (Gilbert, 2007).

Bezpečie a pohoda však nie vždy pozitívne korelujú. Bezpečne sa môžeme cítiť, aj ak sme mimo našej zóny pohody (komfortnej zóny). Napríklad dojčiaci matka môže počas dojčenia prežívať relatívnu fyzickú nepohodu, ale vzhľadom na vyplavovanie oxytocínu sa zároveň cíti dostatočne bezpečne (Kain a Terrell, 2018, p. 69). Relatívnu fyzickú nepohodu a zároveň bezpečie môžeme prežívať aj počas sexuálneho správania (Carter a Porges, 2013; Carter, 2018; Porges, 2011). Nepohodu a bezpečie môžeme prežívať aj v attachmentovom, manželskom, priateľskom, romantickom vzťahu, ktorého bezpečie spočíva v tom, že si v ňom môžeme niekedy dovoliť byť aj v nepohode a zraniteľný, bez negatívnych následkov (Bridges, 2005; Gilbert, 1993; Sorrell, 2005).

Prežívanie bezpečia v psychoterapii sa zdá byť dôležitejšie než prežívanie pohody. Pacient môže prežívať nepohodu (napr. plače, hnevá sa), no zároveň môže mať pocit, že je v bezpečnom prostredí, a že pri terapeutovi môže byť takto zraniteľný (napr. z dôvodu, že sa cíti byť dôležitý, že je prijímaný, chápaný, a že nie je hodnotený, kritizovaný či súdený). Pre pacienta je dôležité, aby v rámci bezpečia vychádzal zo svojej komfortnej zóny až k hraniciam tolerovateľnosti svojich afektov (kde prežíva stresujúce spomienky a skúsenosti v bezpečnom rámci), pretože takýmto spôsobom dosiahne v psychoterapii viac zmien (Bridges, 2005; Greenberg a Paivio, 2003; Schore, 2009, 2012). Pre psychoterapiu sa zdá byť preto

efektívnejšie, ak prebieha bezpečne, ale nie príliš pohodlne alebo najbezpečnejšie (Bromberg, 2006), pretože ak pacient v terapii pracuje na hraniciach svojej kognitívnej alebo emocionálnej tolerovateľnosti, tak viac prehľbuje svoje sebapoznanie, učí sa lepšie fungovať a v konečnom dôsledku tým rozširuje svoje zóny pohody i bezpečia (Bridges, 2005).

1.5.12 Spokojnosť a šťastie

Na rozdiel od bezpečia alebo pohody sú spokojnosť a šťastie viac previazané s nasýtením potrieb. Šťastie je definované nielen pomocou slov, akými je úplná spokojnosť, uspokojenie, úspech, zdar, radosť (Buzássyová a Jarošová, 2006; Kačala et al., 2003), ale aj pomocou slov, ktorými sa definuje bezpečie, akými je napríklad blaho (Kačala et al., 2003; Majtán et al., 1991), alebo pohoda (Stevenson, 2010; Thompson, 1993; Webster, 2004). Spokojnosť je definovaná ako vyrovnanosť, alebo uspokojenie sa s určitým stavom (Kačala et al., 2003; Peciar, 1959). Šťastie je však mnohoroakejší pojem, ktorý zahŕňa, okrem iného, aj všeobecnú spokojnosť so životom (Cohn et al., 2009; Diener et al., 2009). Na rozdiel od šťastia, ktoré prežívame krátkodobo, môžeme spokojnosť prežívať dlhodobejšie.

Šťastie, spokojnosť a bezpečie sa môžu javiť ako neoddeliteľné pojmy. Niektorí autori tvrdia, že „najzakladanejšou nevyhnutnosťou šťastia je, že sa necítite ohrozený: cítite sa bezpečne” (Haybron, 2013, p. 55), alebo že „hľadanie šťastia sa nelíši od hľadania bezpečia” (Schneider et al., 2014, p. 669). Podľa Karen Horneyovej je človek riadený nielen princípom bezpečia, ale zároveň princípom spokojnosti (Horney, 1939). Harry Sullivan tvrdil, že ľudia vyhľadávajú vo vzťahoch s blízkymi vždy bezpečie aj spokojnosť (Sullivan, 1953). Štúdia Mária Mikulincera a kolegov ukázala, že bezpečie pozitívne koreluje so spokojnosťou vo vzťahoch (Mikulincer et al., 2002). Iné štúdie viedli k podobným záverom a ukázali, že vzťahy charakterizované nedostatkom bezpečia negatívne korelujú so spokojnosťou vo vzťahoch (Charania a Ickes, 2007; Kirkpatrick a Davis, 1994; Riggs et al., 2011). Odborníci na motivačné teórie sa zhodujú, že pocity bezpečia a spokojnosti sa dostávajú vtedy, ak uspokojíme naše zmyslové a senzuálne potreby (Ivaldi, 2016, p. 35; Lichtemberg et al., 2010).

Prežívať bezpečie však nemusí byť to isté ako prežívať spokojnosť (Dow, 2018; Mennin, 2004; Mullen, 2018). Časť svetovej populácie preferuje prežívať spokojný život, aj ak nie sú uspokojené ich základné potreby bezpečia (Tay a Diener, 2011; Yates, 2011). Mnohí ľudia však uprednostňujú bezpečie pred spokojnosťou (Goldberg a Lewis, 2000; Vornanen et al., 2012) - spoliehajú sa viac na bezpečie, ktoré pramení z peňazí a majetku, než na bezpečie, ktoré pramení zo vzťahov (Goldberg a Lewis, 2000). Iní preferujú takú prácu a vzťahy, ktoré sú bezpečné, bez ohľadu na to, či sa v nich cítia spokojne.

Zdá sa, že niektorí pacienti sa naučia žiť v bezpečných vzťahoch, ktoré však neprežívajú uspokojivo. Jedno vysvetlenie pre tento fenomén ponúka Donald Winnicott. V ranom detstve môžu byť zážitky bezpečia a spokojnosti (pohoda a uspokojenie fyzických potrieb) v bezpečnom vzťahu medzi dieťaťom a matkou unitárne a nediferencované (Winnicott, 2014). Ak je však matka napríklad hostilná alebo zanedbáva-

júca, unitárne prežívanie bezpečia a spokojnosti sa môže rozdvojiť. Výskum ukázal, že deti urobia vždy všetko preto, aby ostali v bezpečí, aj keby sa mali vzdáť spokojnosti vo vŕahu s mamou či otcom (Cassidy a Shaver, 2002; Grossmann a Grossmann, 2014; Winnicott, 2014). V takom prípade však už bezpečie neprežívajú ako uspokojujúce (Fairbairn, 1954; Winnicott, 1953; Winnicott, 2014). Postupne si osvoja túto životnú stratégiu a môže byť pre nich „prirodzené,“ ak žijú v bezpečných a zároveň neuspokojujúcich vzťahoch.

Mnohí pacienti vyhľadávajú terapiu práve z dôvodu, že sa chcú cítiť v živote spokojnejšie a/alebo bezpečnejšie. V súvislosti s bezpečím a spokojnosťou môže byť pre pacienta v psychoterapii užitočné najmä uvedomenie, že nie je potrebné pridržiavať sa bezpečia, ktoré ho neuspokojuje. Alebo, že nemusí ľpiet' na spokojnosti, ktorú dosiahne, len ak sa vzdá bezpečia. Napríklad submisívny pacient môže profitovať z uvedomenia, že bezpečie, ktoré si v detstve vybral (t. j. ostal zúfalo pripútaný k nespoľahlivému rodičovi) dnes pre neho môže vo vzťahoch fungovať ako zvieracia kazajka (Winnicott, 2014). Môže dospieť k tomu, že prežívanie úzkosti, ktoré ho kedysi donútilo uprednostňovať bezpečie v submisívnych vzťahoch, už počas dospelosti nie je nevyhnutné, a že jeho stará voľba bezpečia mu dnes inhibuje jeho rast a schopnosť uspokojiť sa vo vzťahoch.

1.5.13 Iné koncepty prepojené s bezpečím

Bezpečie sa zdá byť prepojené s ďalšími dôležitými konceptmi. Medzi tieto pridružené koncepty bezpečia môže napríklad patriť *blížkosť* (proximity), *prepojenosť* (connectedness), *spolupatričnosť* (belongingness), ktoré spoločne signalizujú, že nie sme stratení alebo opustení, že sme prijatí, že niekam patríme, že sme lepšie chránení, a že niekomu na nás záleží (Breggin, 2015; Cassidy a Shaver, 2002). Bezpečie môže byť taktiež prepojené s inými konceptmi: *predvídateľnosť* (môžem byť v bezpečí, keď je svet predvídateľný a nie chaotický a nepredvídateľný), *úľava od bolesti* (môžem byť v bezpečí, keď odchádza bolesť a neprežívam utrpenie), *moc* (môžem byť v bezpečí, keď mám určitú moc a nie som slabý alebo závislý), *submisia* (môžem byť v bezpečí, keď sa podriadiť niekomu mocnému, kto ma ochráni), *reziliencia* (môžem byť v bezpečí, keď dokážem účinne vzdorovať ťažkostiam a vrátiť sa zo stresu do pokoja), *bezstarosťnosť* (môžem byť v bezpečí, keď sa nemusím starať a nič ma netrápi), *kontrola* (môžem byť v bezpečí, keď mám kontrolu a vplyv a neprežívam bezmocnosť alebo traumy), *rozpoznateľnosť* (môžem byť v bezpečí, keď som rozpoznávaný a prijatý a nie som nevnímaný alebo vylúčený), *autonómia* (môžem byť v bezpečí, keď som nezávislý a samostatný), *autentickosť* (môžem byť v bezpečí, keď poznám sám seba a môžem byť sám sebou), *nezraniteľnosť* (môžem byť v bezpečí, keď som nezničiteľný a neporušiteľný), *diferenciácia* (môžem byť v bezpečí, keď viem odlíšiť bezpečné od nebezpečného), *nádej* (môžem byť v bezpečí, keď mám nádej a neprežívam zúfalstvo alebo depresiu), *domov a prístrešok* (môžem byť v bezpečí, keď mám svoj domov a nie som bezdomovec alebo utečenec), *práca* (môžem byť v bezpečí, keď mám prácu, ktorá ma baví, a v ktorej vidím zmysel), *dostatok potravín a majetku* (môžem byť v bezpečí, keď mám dostatok potravín, vody a majetku - ak nehladujem a nie som chudobný), *mier* (môžem byť v bezpečí, keď žijem v mieri a nie je vojna),

práva (môžem byť v bezpečí, keď sú práva zjednotené, chránené a vymožiteľné, zákony a súdnicstvo sú spravodlivé a predvídateľné a zdravotná starostlivosť je dostupná), *stabilná klíma* (môžem byť v bezpečí, keď žijem v stabilnej klíme a nie nepriaznivých a nestabilných prírodných podmienkach), alebo *dostatok obnoviteľných zdrojov* (môžem byť v bezpečí, keď čerpám silu a energiu z obnoviteľných zdrojov). Zdá sa, že bezpečie (resp. ilúzia bezpečia, alebo túžba po bezpečí) môže prameniť, alebo byť prepojené s veľkým množstvom konceptov a situácií, a že nemá univerzálnu povahu (Lichtenberg, 2018).

ZÁVER

Hoci v psychoterapii prevláda konsenzus, že bezpečie je jej neodmysliteľnou podmienkou, z lingvisticko-etymologickej analýzy vyplýva, že definícia tohto centrálneho fenoménu terapie môže podliehať rôznym definíciám a teóriám (tie môžu následne vyvolávať nedorozumenia v komunikácii). Ukazuje sa, že bezpečie má mnohoraké podoby. Môže byť definované ako stav, útočisko, pocit, miesto, okolnosť, podmienka, alebo vlastnosť. Môže indikovať čosi aktívne (napr. chrániť pred nebezpečenstvom, znižovať riziko), alebo pasívne (napr. byť niekým alebo niečím chránený pred nebezpečenstvom, byť bez starostí). Môže byť pozitívne (napr. ochrana, zdravie), ale i negatívne (napr. ľahostajnosť, prílišné sebavedomie, bezstarosťnosť).

Ak by sme preniesli lingvisticko-etymologický význam bezpečia na pomyselného človeka, ktorý by naplňal výlučne lingvisticko-etymologickú definíciu, tak taký človek by bol v bezpečí, (alebo sa cítil bezpečne, prípadne bol na bezpečnom mieste) najmä vtedy, ak by bol chránený sebou alebo inými, ak by bol neohrozený, nepotreboval by starostlivosť, kúru, liečbu, nemusel by sa strachovať, starať, alebo byť opatrný či rásť alebo dospievať. Zároveň by bol niekým, kto by poskytoval sebe či iným bezpečie, znižoval nebezpečenstvá, chránil by zraniteľnosti, nemal by strach, nerobil by si starosti a zároveň by nebol v moci niekoho alebo iného, kto by mohol byť hrozbou.

Širšia odborná literatúra definuje a používa slovo bezpečie podobne ako jazykové a etymologické zdroje. Napriek mnohorakosti a heterogénnosti bezpečia sa však v odbornej literatúre systematicky a konzistentne ukazuje, že univerzálnym znakom bezpečia je, že je prepojené minimálne s jedným iným pojmom alebo aspektom života. Bezpečie nie je len absenciou hrozby, pretože absolútne bezpečie nejestvuje, a pretože život bez hrozby a rizika je iba fantáziou alebo ilúziou (existuje iba relatívne (nie absolútne) bezpečie). Aby mala definícia bezpečia silnejšiu oporu v realite, musí byť prepojená s inou doménou ľudského života, ktorá poskytuje hmatateľnejšiu a citeľnejšiu predstavu. V závislosti od okolností môže mať bezpečie podobu dôvery, spásy, záchrany, obranného mechanizmu, zabezpečovacieho správania, prežitia, pohody, pokoja, istoty, slobody, moci, kontroly, predvídateľnosti atď. Bezpečie môže byť napríklad neoddeliteľne prepojené aj s prežívaním blízkosti, prepojenosti, spolupatričnosti, alebo úľavy od frustrácie či bolesti. Taktiež môže symbolizovať mier, nádej, domov ako i dostatok pozitívnych zdrojov.

Z uvedených dôvodov sa zdá, že bezpečie môže nebadane prenikať do všetkých kľúčových aspektov života, vrátane psychoterapie a pomáhajúcich povolání. Pre mnohorakosť bezpečia môžu byť jeho rôzne aspekty prežívané, dešifrované a vyhodnocované mnohými neadekvátnymi spôsobmi. Subjektívny pocit bezpečia môže (ale nemusí) signalizovať, že sme zdraví neporušení a celiství. Vzťah bezpečia s inými konceptmi môže byť vzájomne previazaný, ale aj vzájomne vylučujúci alebo limitujúci. Napríklad bezpečie môže lásku nielen upevňovať, ale aj rozkladať, pričom láska môže bezpečie vzťahu nielen živiť, ale aj ničiť. Potreba bezpečia môže oklieštiť našu slobodu, pričom potreba slobody môže zanechať naše bezpečie. Bezpečie a blízkosť môžu fungovať ako zvieracia kazajka, ktorú môžeme vo vzťahu preferovať na úkor toho, že v ňom nie sme dostatočne slobodní, spokojní, autonómni, alebo autentickí. Avšak naša potreba slobody, spokojnosti, autonómie a autentickosti nás môže niekedy zviest' aj k tomu, že sa vzdáme potreby cítiť sa vo vzťahu bezpečne.

Bezpečie mnohé dôležité koncepty presahuje. Je obsiahlejšie než dôvera, pretože bezpečie nemusí byť iba naučené, ale môže byť aj inštinktívne. Nemusí byť previazané iba s ľudskými vzťahmi, ale môže sa vzťahovať aj na predstavy, fantázie, zvuky, obrazy, vône, chute, dotyky, situácie, neživé objekty, či životné prostredie. Je obsažnejšie než pokoj a pohoda, pretože môže znášať aj určitú nepohodu, nepokoj, bolesť, stres, napätie či tolerovateľné frustrácie. A je rozsiahlejšie než istota, pretože znáša aj znesiteľné neistoty a prijíma akceptovateľné riziká.

Hoci podľa literatúry je zrejmé, že bezpečie je *sine qua non* psychoterapie, je taktiež zrejmé, že bezpečie má mimoriadne pervazívnu, komplexnú, a heterogénnu povahu, pretože definície, podoby, alebo spôsoby, akými koreluje s inými oblasťami života, môžu byť mnohoraké a premenlivé. V podobe psychologických obrán môže byť pre nás bezpečie prijateľné v akejkolvek (vedomej, nevedomej) podobe, bez ohľadu na to, či je pre nás také bezpečie funkčné/disfunkčné, adaptatívne/mal-adaptívne, alebo zdravé/nezdravé. Z týchto dôvodov je prinajmenšom potrebné, aby sme vedeli a diferencovali, aké bezpečie pociťujeme, prežívame, vytvárame, dešifrujeme, vyhodnocujeme, alebo máme na mysli, keď o ňom píšeme alebo hovoríme.

V nasledujúcich troch častiach bude táto práca analyzovať bezpečie precíznejšie a hlbšie. V druhej časti zosumarizuje význam bezpečia z pohľadu motivačných teórií. V tretej - najkomplexnejšej - časti detailne preskúma bezpečie z perspektív rôznych psychoterapeutických teórií a zároveň identifikuje jeho najčastejšie formy, druhy, zdroje a funkcie ako aj jeho negatívne aspekty.*

* Informácie o autorovi: Dr. Martin Podolan, PhD, J.D., psychoanalytik, psychoanalytický psychoterapeut Fakulta psychoterapeutických vied, Sigmund Freud Universität, Viedeň, Rakúsko; E-mail: podolan.tt@gmail.com

Zoznam použitej literatúry

- Adler, A.** (1914). Das Problem der Distanz «. Über einen Grundcharakter der Neurose und Psychose. *Internationale Zeitschrift für Individualpsychologie*, 1, 8-16. doi:https://doi.org/10.13109/9783666460548.158
- Adler, A.** (1958). *What life should mean to you*. New York: Capricorn Books.
- Ainsworth, M. D. S.** (1990). Epilogue: Some considerations regarding theory and assessment relevant to attachments beyond infancy. In D. C. M. T. Greenberg, a E. M. Cummings (Ed.), *Attachment in the preschool years* (pp. 463-488). Chicago/London: University of Chicago Press.
- Alhusen, J. L.** (2008). A literature update on maternal-fetal attachment. *Journal of Obstetric, Gynecologic a Neonatal Nursing*, 37(3), 315-328. doi:10.1111/j.1552-6909.2008.00241.x
- Allison, K., a Rossouw, P.** (2013). The therapeutic alliance: Exploring the concept of "safety" from a neuropsychotherapeutic perspective. *International Journal of Neuropsychotherapy (IJNPT)*, 1(1), 21-29.
- Amitay, G.** (2017). The Evolution of Co-Dance. *Critical Social Work*, 18(1), 47-65.
- Anderson, H., a Goolishian, H.** (1992). The client is the expert: A not-knowing approach to therapy. In S. M. K. Gergen (Ed.), *Therapy as social construction* (pp. 25-39). London: Sage.
- Ansbacher, H.** (1956). *The individual psychology of Alfred Adler*. New York: Harper Colophon Books.
- Areni, C.** (2019). Ontological security as an unconscious motive of social media users. *Journal of Marketing Management*, 35(1-2), 75-96. doi:https://doi.org/10.1080/0267257X.2019.1580306
- Argyle, M., a Furnham, A.** (2013). *The psychology of money*. London: Routledge.
- Atkinson, L., a Goldberg, S.** (2003). *Attachment issues in psychopathology and intervention*. New Jersey, NJ: Mahwah.
- Augsburger, D. W.** (1981). *Caring enough to forgive: True forgiveness*. Scottsdale, PA: Herald Press.
- Auriga, R.** (2012). *Sicherheiten-Risiken-Wahrscheinlichkeiten: Bd. 1: Vom Entstehen eines Sicherheitsgefühls/Bd. 2: Konstruktive der Sicherheit*. Berlin: wvb Wissenschaftlicher Verlag Berlin.
- Badenoch, B.** (2017). *The Heart of Trauma: Healing the Embodied Brain in the Context of Relationships (Norton Series on Interpersonal Neurobiology)*. New York, NY: WW Norton a Company.
- Baer, M., a Frese, M.** (2003). Innovation is not enough: Climates for initiative and psychological safety, process innovations, and firm performance. *Journal of Organizational Behavior: The International Journal of Industrial, Occupational and Organizational Psychology and Behavior*, 24(1), 45-68.
- Baldwin, D. V.** (2013). Primitive mechanisms of trauma response: an evolutionary perspective on trauma-related disorders. *Neurosci Biobehav Rev*, 37(8), 1549-1566. doi:10.1016/j.neubiorev.2013.06.004
- Bardon, A.** (2019). *The truth about denial: Bias and self-deception in science, politics, and religion*. New York: Oxford University Press.
- Basu, J., Zaremba, J. D., Cheung, S. K. et al.:** (2016). Gating of hippocampal activity, plasticity, and memory by entorhinal cortex long-range inhibition. *Science*, 351(6269), aaa5694-aaa5694. doi:10.1126/science.aaa5694
- Bauman, Z.** (2013). *Culture in a liquid modern world*. Hoboken, NJ: John Wiley a Sons.

- Berke, J. H.** (1996). Psychoanalysis and Kabbalah. *Psychoanal Rev*, 83(6), 849-863.
- Berke, J. H., a Schneider, S.** (2008). *Centers of power: The convergence of psychoanalysis and Kabbalah*. Plymouth, UK: Jason Aronson.
- Berlyne, D. E.** (1966). Curiosity and exploration. *Science*, 153(3731), 25-33. doi:10.1126/science.153.3731.25
- Berry, C. E.** (1991). Self psychology and its relationship to the practice of group psychotherapy. *Int J Group Psychother*, 41(4), 523-532. doi:10.1080/00207284.1991.11490678
- Bible, K. J.** (2020). *King James Bible Online*. In. Retrieved from <https://www.kingjamesbibleonline.org/>
- Birns, B., Blank, M., a Bridger, W. H.** (1966). The effectiveness of various soothing techniques on human neonates. *Psychosomatic medicine*, 28(4), 316-322.
- Biswas-Diener, R., a Diener, E.** (2009). Making the best of a bad situation: Satisfaction in the slums of Calcutta. In E. Diener (Ed.), *Social Indicator Research* (Vol. 38, pp. 261-278). Dordrecht, Germany:: Springer.
- Blatz, W. E.** (1944). *Understanding the young child*. Toronto: Clarke, Irwin a Co.
- Blatz, W. E.** (1966). *Human security: Some reflections*. Toronto, Canada: University of Toronto Press.
- Bowlby, J.** (1965). *Child care and the growth of love*. Harmondsworth, England: Pelican Books.
- Bowlby, J.** (1969). *Attachment and loss: Vol. I: Attachment*. London, UK: The Hogarth press and the institute of psychoanalysis.
- Bowlby, J.** (1988a). *A secure base. Parent-Child Attachment and Healthy Human Development*. London, UK: Routledge.
- Bowlby, J.** (1988b). *A secure base: Parent child attachment and healthy human attachment*. New York: Basic Books.
- Breger, L.** (2011). *Psychotherapy: Lives Intersecting*. New Brunswick, London: Transaction Publishers.
- Breggin, P. R.** (2015). The biological evolution of guilt, shame and anxiety: A new theory of negative legacy emotions. *Med Hypotheses*, 85(1), 17-24. doi:10.1016/j.mehy.2015.03.015
- Bridges, N. A.** (2005). *Moving beyond the comfort zone in psychotherapy*. Lanham, MD: Jason Aronson.
- Britannica, E.** (2018). Safety | condition. Retrieved from <https://www.britannica.com/topic/safety-condition>
- Bromberg, P. M.** (2006). *Awakening the dreamer: Clinical journeys*. Mahwah, NJ: Routledge.
- Bromiley, G. W.** (1995). *Theological dictionary of the New Testament* (Vol. 9). Stuttgart: Kohlhammer Verlag.
- Brown, D. P., a Fromm, E.** (1986). *Hypnotherapy and hypnoanalysis*. Hillsdale, NJ: Lawrence ErlbaumAssociates.
- Buss, D. M.** (2006). The evolution of love. In R. J. S. K. Weis (Ed.), *The new psychology of love* (pp. 65-86). New Haven: Yale University Press.
- Buzássyová, K., a Jarošová, A.** (2006). Slovník súčasného slovenského jazyka. A-G.[1. zv.]. Bratislava: Veda, vydavateľstvo SAV.
- Campbell, L., a Ellis, B. J.** (2005). Commitment, love, and mate retention. In D. M. Buss (Ed.), *The handbook of evolutionary psychology* (pp. 419-442). Hoboken, NJ: John Wiley a Sons.
- Campbell, W. K., a Miller, J. D.** (2011). *The handbook of narcissism and narcissistic personality disorder: Theoretical approaches, empirical findings, and treatments*. Hoboken, NJ: John Wiley a Sons.
- Cannon, W. B.** (1926). Physiological regulation of normal states: some tentative postulates concerning biological homeostatics. In P. A. (Ed.), *Charles Richet, ses amis, ses collègues, ses élèves* (pp. 91-93). Paris: Les Editions médicales.
- Cannon, W. B.** (1939). *The wisdom of the body*. New York, NY Norton.
- Capron, E. W.** (2004). Types of pampering and the narcissistic personality trait. *Journal of Individual Psychology*, 60(1), 77-93.
- Carr, E. M., a Sandmeyer, J.** (2018). Exploring the vicissitudes of safety and danger in psychoanalysis: Developing trust through mutual engagement. *Psychoanalytic Inquiry*, 38(8), 557-568. doi:<https://doi.org/10.1080/07351690.2018.1521219>
- Carter, C. S.** (1998). Neuroendocrine perspectives on social attachment and love. *Psychoneuroendocrinology*, 23(8), 779-818. doi:10.1016/s0306-4530(98)00055-9
- Carter, C. S., a Porges, S. W.** (2013). Neurobiology and the evolution of mammalian social behavior. In J. P. In D. Narvaez, A. N. Schore, a T. R. Gleason (Ed.), *Evolution, early experience and human development: From research to practice and policy* (pp. 132-151). New York, NY: Oxford University Press.
- Carter, S. C.** (2018). Oxytocin and Human Evolution. *Current topics in behavioral neurosciences*, 35, 291-319. doi:10.1007/7854_2017_18
- Cassidy, J., a Shaver, P. R.** (2002). *Handbook of attachment: Theory, research, and clinical applications*. New York: Rough Guides.
- Cecchin, G.** (1987). Hypothesizing, circularity, and neutrality revisited: an invitation to curiosity. *Fam Process*, 26(4), 405-413. doi:10.1111/j.1545-5300.1987.00405.x
- Clark, G. I., Rock, A. J., Clark, L. H., et al.:** (2020). Adult attachment, worry and reassurance seeking: Investigating the role of intolerance of uncertainty. *Clinical Psychologist*, 24(3), 294-305. doi: <https://doi.org/10.1111/cp.12218>
- Clarkin, J. F., a Kernberg, O. F.** (2015). *Transference-focused psychotherapy for borderline personality disorder: a clinical guide*. Arlington, VA: American Psychiatric Publishing.
- Cohn, M. A., Fredrickson, B. L., Brown, S. L. et al.:** (2009). Happiness unpacked: positive emotions increase life satisfaction by building resilience. *Emotion*, 9 (3), 361-368. doi:<https://doi.org/10.1037/a0015952>
- Cordova, J. V., Gee, C. B., a Warren, L. Z.** (2005). Emotional skillfulness in marriage: Intimacy as a mediator of the relationship between emotional skillfulness and marital satisfaction. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 24(2), 218-235. doi:<https://doi.org/10.1521/jscp.24.2.218.62270>
- Cordova, J. V., a Scott, R. L.** (2001). Intimacy: A behavioral interpretation. *Behav Anal*, 24(1), 75-86. doi:10.1007/BF03392020
- Cordova, J. V., Scott, R. L., Dorian, M. et al.:** (2005). The marriage checklist: An indicated preventive intervention for treatment-avoidant couples at risk for marital deterioration. *Behavior Therapy*, 36(4), 301-309.
- Corsini, R. J.** (1999). *The dictionary of psychology*. Philadelphia, PA: Brunner/Mazel.
- Cortado, T. J.** (2014). *Progress or tranquility? Interpreting urbanization from the periphery of Rio De Janeiro*. Paper presented at the 18th IUAES World Congress: World of encounters: The past, the present and future of anthropological knowledge Rio de Janeiro.

- Cortina, M., a Liotti, G.** (2005). *Building on attachment theory: Toward a multimotivational and intersubjective model of human nature*. Paper presented at the Annual Meeting of the Rapaport-Klein Study Group, Stockbridge, MA.
- Cosgrove, L., a Konstam, V.** (2008). Forgiveness and forgetting: Clinical implications for mental health counselors. *Journal of Mental Health Counseling*, 30(1), 1-13.
- Coulmas, P.** (2018). *Weltbürger: Geschichte einer Menschheitssehnsucht*. Reinbek, Germany: Rowohlt Verlag GmbH.
- Cozolino, L.** (2015). *Why therapy works: using our minds to change our brains* New York: WW Norton a Company.
- Cramer, P.** (1987). The development of defense mechanisms. *Journal of Personality*, 55(4), 597-614.
- Cramer, P.** (1991). *The development of defense mechanisms: Theory, research, and assessment*. Berlin, GE: Springer-Verlag.
- Crittenden, P. M.** (2008). *Raising parents: Attachment, parenting and child safety*. Collumpton, UK: Willan Publishing.
- Crowell, J. A., Treboux, D., a Waters, E.** (2002). Stability of attachment representations: The transition to marriage. *Developmental psychology*, 38(4), 467-479. doi:<https://doi.org/10.1037/0012-1649.38.4.467>
- Cuming, S., Rapee, R. M., Kemp, N. et al.:** (2009). A self-report measure of subtle avoidance and safety behaviors relevant to social anxiety: development and psychometric properties. *Journal of anxiety disorders*, 23(7), 879-883.
- Darling Rasmussen, P., Storebø, O. J., Løkkeholt, T. et al.:** (2019). Attachment as a core feature of resilience: A systematic review and meta-analysis. *Psychological reports*, 122(4), 1259-1296.
- Davies, P. T., Martin, M. J., a Sturge-Apple, M. L.** (2016). Emotional security theory and developmental psychopathology. *Developmental psychopathology*, 1-66.
- De Vaan, M.** (2008). *Etymological dictionary of Latin and the other Italic languages*. Leiden, Boston: Brill.
- Deacon, B., a Maack, D. J.** (2008). The effects of safety behaviors on the fear of contamination: an experimental investigation. *Behaviour Research and Therapy*, 46(4), 537-547. doi:[10.1016/j.brat.2008.01.010](https://doi.org/10.1016/j.brat.2008.01.010)
- Dennett, D.** (2017). What scientific term or concept ought to be more widely known? *Edge*. Retrieved from <https://www.edge.org/response-detail/27002>
- Devlin, A. S., a Nasar, J. L.** (2012). Impressions of psychotherapists' offices: Do therapists and clients agree? *Professional Psychology: Research and Practice*, 43(2), 118-122.
- Diener, E., a Biswas-Diener, R.** (2002). Will money increase subjective well-being? *Social indicators research*, 57(2), 119-169.
- Diener, E., a Chan, M. Y.** (2011). Happy people live longer: Subjective well-being contributes to health and longevity. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 3(1), 1-43.
- Diener, E., Sandvik, E., a Pavot, W.** (2009). Happiness is the frequency, not the intensity, of positive versus negative affect. In E. Diener (Ed.), *Assessing well-being* (pp. 213-231). London: Springer.
- Dow, K.** (2018). *Fear-less: the art of using your anxiety to your advantage*. New York: Morgan James Publishing.
- Eagle, M.** (1997). Attachment and psychoanalysis. *British journal of medical psychology*, 70(3), 217-229.
- Edmondson, A.** (1999). Psychological safety and learning behavior in work teams. *Administrative science quarterly*, 44(2), 350-383.
- Edmondson, A. C., Kramer, R. M., a Cook, K. S.** (2004). Psychological safety, trust, and learning in organizations: A group-level lens. In R. M. K. S. Cook (Ed.), *Trust and distrust in organizations: Dilemmas and approaches* (Vol. 12, pp. 239-272). New York, USA: Russell Sage Foundation.
- Edmondson, A. C., a Lei, Z.** (2014). Psychological safety: The history, renaissance, and future of an interpersonal construct. *Annual Review of Organizational Psychology and Organizational Behavior*, 1(1), 23-43.
- Eisenbeis, W.** (2019). *Die Wurzel šlm im Alten Testament*. Berlin: Walter de Gruyter GmbH a Co KG.
- Ellenberger, H. F.** (1970). *The discovery of the unconscious: The history and evolution of dynamic psychiatry*. New York: Basic Books.
- Epstein, L.** (1982). Adapting to the patient's therapeutic need in the psychoanalytic situation. *Contemporary Psychoanalysis*, 18(2), 190-217. doi:<https://doi.org/10.1080/00107530.1982.10746577>
- Fairbairn, W. R. D.** (1954). *An object-relations theory of the personality*. New York, NY: Basic Books.
- Fonagy, P.** (2018). *Attachment theory and psychoanalysis*. New York, NY: Routledge.
- Fonagy, P., a Allison, E.** (2014). The role of mentalizing and episodic trust in the therapeutic relationship. *Psychotherapy*, 51(3), 372-380. doi:[10.1037/a0036505](https://doi.org/10.1037/a0036505)
- Ford, J. D., Courtois, C., a Cloitre, M.** (2009). Best practices in psychotherapy for adults. In J. D. F. Christine A. Courtois (Ed.), *Treating complex traumatic disorders: Scientific foundations and therapeutic models* (pp. 82-103). New York: Guilford Press.
- Fosha, D.** (2005). Emotion, true self, true other, core state: toward a clinical theory of affective change process. *Psychoanal Rev*, 92(4), 513-551. doi:[10.1521/prev.2005.92.4.513](https://doi.org/10.1521/prev.2005.92.4.513)
- Fosha, D., Siegel, D. J., a Solomon, M.** (2009). *The healing power of emotion: Affective neuroscience, development a clinical practice*. New York, NY: WW Norton a Company.
- Frank, G.** (1999). A note on the use of the Rorschach in the assessment of analyzability. *Psychoanalytic psychology*, 16(2), 281-287.
- Fraser, O. N., a Bugnyar, T.** (2011). Ravens reconcile after aggressive conflicts with valuable partners. *PLoS ONE*, 6(3), e18118. doi:[10.1371/journal.pone.0018118](https://doi.org/10.1371/journal.pone.0018118)
- Freud, A.** (1966). The Ego and the Mechanisms of Defense (1936). In *The Writings of Anna Freud* (Vol. II). New York: International Universities Press.
- Freud, S.** (1906). *The Freud-Jung Letters: The Correspondence Between Sigmund Freud and CG Jung*. New York, NY: Penguin.
- Freud, S.** (1941). Abriss der Psychoanalyse. In *Gesammelte Werke* (Vol. 17, pp. 63-138). Frankfurt am Main: Fisher Verlag.
- Freud, S.** (1955). Beyond the pleasure principle, Group Psychology and Other Works In S. James (Ed.), *The Standard Edition of the Complete Psychological Works of Sigmund Freud: Volume XVIII (1920-1922)* (pp. 1-64). London, UK: The Hogarth Press.
- Freud, S.** (1959). An Autobiographical Study, Inhibitions, Symptoms and Anxiety, Lay Analysis and Other Works In J. Strachey (Ed.), *The Standard Edition of the Complete Psychological Works of Sigmund Freud: Volume XX (1925-1926)*. London: Hogarth Press.
- Freud, S.** (1964). Moses and Monotheism, An outline of psychoanalysis. In J. Strachey (Ed.), *The Standard Edition of the Complete Psychological Works of Sigmund Freud: Volume XXIII (1937-1939)*. London: Hogarth Press.

- Gartner, J.** (1988). The capacity to forgive: An object relations perspective. *Journal of Religion and Health*, 27(4), 313-320.
- Gibbs, G.** (1991). An Introduction to a Theology of Psychology. *The Caregiver Journal*, 8(2), 22-30.
- Giddens, A.** (1991). *Modernity and self-identity: Self and society in the late modern age*. Stanford, CA: Stanford university press.
- Gilbert, P.** (1989a). *Human Nature and Suffering*. Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Gilbert, P.** (1989b). *Human Nature and Suffering*. Hillsdale, NJ (Erlbaum) 1989.
- Gilbert, P.** (1993). Defence and safety: Their function in social behaviour and psychopathology. *British journal of clinical psychology*, 32(2), 131-153.
- Gilbert, P.** (2002). Evolutionary approaches to psychopathology and cognitive therapy. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, 16(3), 263-294.
- Gilbert, P.** (2005a). *Compassion: Conceptualisations, research, and use in psychotherapy*. London: Routledge.
- Gilbert, P.** (2005b). Compassion: Conceptualisations, research, and use in psychotherapy. In: London Routledge.
- Gilbert, P.** (2007). The evolution of shame as marker for relationship security. In R. R. J. Tracy, J. Tangney (Ed.), *The self-conscious emotions. Theory and research* (pp. 283-309). New York, NY: Guilford Press.
- Gilbert, P.** (2012). Compassion-Focused Therapy. In W. Dryden (Ed.), *Cognitive Behaviour Therapies* (pp. 140-165). Thousand Oaks: SAGE Publications Ltd.
- Gilbert, P.** (2016). *Human nature and suffering*. London, New York: Routledge.
- Gilbert, P., a Bailey, K. G.** (2000). *Genes on the couch: Exploration in evolutionary psychotherapy* London, New York: Brunner-Routledge.
- Gilbert, P., a Leahy, R. L.** (2007). *The therapeutic relationship in the cognitive behavioral psychotherapies*. London., New York: Routledge.
- Gilbert, P., McEwan, K., Mitra, R., Franks, L., Richter, A., a Rockliff, H.** (2008). Feeling safe and content: A specific affect regulation system? Relationship to depression, anxiety, stress, and self-criticism. *The Journal of Positive Psychology*, 3(3), 182-191. doi:10.1080/17439760801999461
- Gleason, D. K.** (2005). The Self Cohesion Scale: A Measure of the Kohutian Concept of Self Cohesion.
- Glover, B., a Meernik, M.** (2003). 13th Conference on Computers, Freedom and Privacy. *Library Hi Tech News*, 20(6). doi:https://doi.org/10.1108/lhnt.2003.23920fac.002
- Golan, M., a Bachner-Melman, R.** (2011). Self-regulation and the management of childhood obesity. *Journal of Community Medicine and Health Education*, 1(2), 1-7.
- Goldberg, H., a Lewis, R. T.** (2000). *Money madness: The psychology of saving, spending, loving, and hating money*. Gretna, LA: Wellness Institute, Inc.
- Goldner, V.** (2007). "Let's do it again": Further reflections on eros and attachment. *Psychoanalytic dialogues*, 16(6), 619-637.
- Grawe, K.** (2004). *Psychological therapy*. Boston, MA: Hogrefe Publishing.
- Green, J. D., a Campbell, W. K.** (2000). Attachment and exploration in adults: Chronic and contextual accessibility. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 26(4), 452-461. doi:10.1177/0146167200266004
- Greenberg, L. S., a Paivio, S. C.** (2003). *Working with emotions in psychotherapy* (Vol. 13). New York, NY: Guilford Press.
- Grennan, S.** (2017). *A Theory of Narrative Drawing*. New York: Palgrave Macmillan.
- Grohol, J. M.** (2010). Do you still have a security blanket? Retrieved from <https://psychcentral.com/blog/do-you-still-have-a-security-blanket/>
- Grossmann, K., a Grossmann, K. E.** (2014). *Bindungen-das Gefüge psychischer Sicherheit*. Stuttgart: Klett-Cotta.
- Hallick, M. P.** (1984). *The book of saints*. Minneapolis: Light and Life Publ. Comp.
- Hargaden, H., a Sills, C.** (2002). *Transactional analysis: A relational perspective*. Hove, New York: Brunner Routledge.
- Harrison, E.** (2017). *The foundations of mindfulness: How to cultivate attention, good judgment, and tranquility*. New York: The Experiment.
- Hašto, J.** (2005). *Vzťahová väzba: Ku koreňom lásky a úzkosti*. Trenčin: Vydavateľstvo F.
- Hašto, J.** (2018). *Autogénny tréning* (4 ed.). Bratislava: Vydavateľstvo F.
- Hatzis, D. M.** (2017). *Quality of Caregiving*. (doctoral thesis), Griffith University, Queensland, Australia. Retrieved from [https://research-repository.griffith.edu.au/bitstream/handle/10072/369415/Hatzis,Denise Final%20thesis_Redacted.pdf?sequence=1](https://research-repository.griffith.edu.au/bitstream/handle/10072/369415/Hatzis,Denise%20thesis_Final%20thesis_Redacted.pdf?sequence=1)
- Haybron, D. M.** (2013). *Happiness: A very short introduction*. Oxford: Oxford University Press.
- Hearn, J.** (1996). Deconstructing the dominant: making the one (s) the other (s). *Organization*, 3(4), 611-626.
- Hendrix, H.** (1988). *Getting the love you want: A guide for couples*. New York, NY: Henry Holt Company.
- Hertlein, K. M., a Brown, K.** (2018). Challenges of facilitating forgiveness in psychotherapy. *Journal of Family Psychotherapy*, 29(2), 87-105.
- Hiscock, R., Kearns, A., MacIntyre, S., a Ellaway, A.** (2001). Ontological security and psycho-social benefits from the home: Qualitative evidence on issues of tenure. *Housing, theory and society*, 18(1-2), 50-66.
- Hoad, T. F.** (1993). *The concise Oxford dictionary of English etymology*. Oxford: Oxford University Press
- Holmes, J.** (1985). The language of psychotherapy: metaphor, ambiguity, wholeness. *British Journal of Psychotherapy*, 1(4), 240-254.
- Horney, K.** (1939). What is a neurosis? *American Journal of Sociology*, 45(3), 426-432. doi:10.1086/218312
- Horwitz, L.** (2005). The capacity to forgive: Intrapsychic and developmental perspectives. *Journal of the American Psychoanalytic Association*, 53(2), 485-511.
- Hougaard, E., Jensen, V. L., a Fishman, D. B.** (2013). Further reflections on the complexities of therapeutic change mechanisms in a case study of social phobia. *Pragmatic Case Studies in Psychotherapy*, 9(3), 347-358.
- Hunter, R. C.** (1978). Forgiveness, retaliation and paranoid reactions. *Canadian Psychiatric Association Journal*, 23(3), 167-174.

- Hybl, A., a Stagner, R.** (1952). Frustration tolerance in relation to diagnosis and therapy. *Journal of consulting psychology*, 16(3), 163-170.
- Charania, M. R., a Ickes, W.** (2007). Predicting marital satisfaction: Social absorption and individuation versus attachment anxiety and avoidance. *Personal Relationships*, 14(2), 187-208.
- Ingersoll, R. E., a Zeidler, D. M.** (2010). *Integral psychotherapy: Inside out/outside in*. Albany, NY: State University New York Press.
- Ipp, H.** (2018). Analytic safety: Navigating the shifting sands — a relational perspective. *Psychoanalytic Inquiry*, 38(8), 587-595.
- Ivaldi, A.** (2016). *Treating dissociative and personality disorders*. New York, NY: Routledge.
- Kačala, J., Pisárčiková, M., Považaj, M.** (2003). *Krátky slovník slovenského jazyka*. Bratislava: Veda, Vydavateľstvo slovenskej akadémie vied.
- Jensen, N. R.** (2004). A perfect 'treatment-society'? *Social Work a Society*, 2(2), 225-232. Retrieved from <https://www.socwork.net/sws/article/view/222/282>
- Johnson, S. M.** (2004). *The practice of emotionally focused marital therapy: Creating connection* (2 ed.). New York: Routledge.
- Jordan, C. H., Spencer, S. J., Zanna, M. P., Hoshino-Browne, E., a Correll, J.** (2003). Secure and defensive high self-esteem. *Journal of personality and social psychology*, 85(5), 969-978. doi:10.1037/0022-3514.85.5.969
- Jung, C. G.** (1954). *The practice of psychotherapy: Essays on the Psychology of the Transference and Other Subjects*. New York: Bollingen Foundation/Pantheon Books.
- Jung, C. J. A.** (1961). *Memories, dreams, reflections* (R. C. Winston, Trans.). New York: Vintage Books.
- Kain, K. L., a Terrell, S. J.** (2018). *Nurturing resilience-helping clients move forward from developmental trauma*. Berkeley, California, USA: North Atlantic Books.
- Kamenov, Ž., a Jelić, M.** (2005). Stability of attachment styles across students' romantic relationships, friendships and family relations. *Review of Psychology*, 12(2), 115-123.
- Kanzer, M.** (1983). The inconstant "principle of constancy". *Journal of the American Psychoanalytic Association*, 31(4), 843-865.
- Kelly, A. C., Zuroff, D. C., Leybman, M. J., a Gilbert, P.** (2012). Social safeness, received social support, and maladjustment: Testing a tripartite model of affect regulation. *Cognitive Therapy and Research*, 36(6), 815-826.
- Kenrick, D. T., Griskevicius, V., Neuberg, S. L., a Schaller, M.** (2010). Renovating the pyramid of needs: Contemporary extensions built upon ancient foundations. *Perspectives on psychological science*, 5(3), 292-314.
- Kernberg, O.** (1976). *Object-Relations Theory and Clinical Psychoanalysis*. New York: Aronson.
- Kernis, M. H.** (2003). Toward a conceptualization of optimal self-esteem. *Psychological Inquiry*, 14(1), 1-26.
- Kernis, M. H., Lakey, C. E., a Heppner, W. L.** (2008). Secure versus fragile high self-esteem as a predictor of verbal defensiveness: Converging findings across three different markers. *Journal of Personality*, 76(3), 477-512.
- Kerns, K. A.** (2000). Emotion regulation processes: Explaining links between parent-child attachment and peer relationships. *Family and peers: Linking two social worlds*, 1.
- Kirkpatrick, L. A., a Davis, K. E.** (1994). Attachment style, gender, and relationship stability: A longitudinal analysis. *Journal of personality and social psychology*, 66(3), 502.
- Kjellgren, A., a Buhrkall, H.** (2010). A comparison of the restorative effect of a natural environment with that of a simulated natural environment. *Journal of environmental psychology*, 30(4), 464-472. doi:10.1016/j.jenvp.2010.01.011
- Klaus, M. H., a Kennell, J. H.** (1976). *Maternal-infant bonding: The impact of early separation or loss on family development*. St. Louis, MO: CV Mosby.
- Klaus, M. H., Kennell, J. H., a Klaus, P. H.** (1995). *Bonding: Building the foundations of secure attachment and independence*. Reading, MA: Addison-Wesley Publishing Company
- Klayman, J.** (1995). Varieties of confirmation bias. *Psychology of learning and motivation*, 32, 385-418.
- Klein, E.** (1966). *Klein's comprehensive etymological dictionary of the English language*. Amsterdam, The Netherlands: Elsevier.
- Kluge, F.** (1999). *Etymologisches Wörterbuch der deutschen Sprache* (erw Ed.). Berlin: Verlag Walter de Gruyter.
- Kohut, H.** (1971). *The Analysis of the Self: A systematic approach to the psychoanalytic treatment of narcissistic personality disorders*. New York: International Universities Press.
- Kopečný, F., a Holub, J.** (1952). *Etymologický slovník slovanských jazyků*. Praha Státní nakladatelství učebnic.
- Králik, I.** (2015). *Stručný etymologický slovník slovenčiny*. Bratislava: VEDA, vydavateľstvo SAV.
- Larner, G.** (2000). Towards a common ground in psychoanalysis and family therapy: On knowing not to know. *Journal of Family Therapy*, 22(1), 61-82. doi:10.1111/1467-6427.00138
- Levin, C. B.** (2018). Prologue: Safety—The Patient, The Analyst, The Dyad. *Psychoanalytic Inquiry*, 38(8), 553-556. doi:10.1080/07351690.2018.1521216
- Levin, F. M., a Gunther, M. S.** (2004). *Psychotherapy Pearls: Critical Insights for Doing Psychotherapy*: Xlibris Corporation.
- Levy, E.** (1940). New Ways in Psychoanalysis (Book Review). *Social Research*, 7(1), 117-119.
- Lewis, C. T., Freund, W., a Short, C.** (1969). *A Latin dictionary: founded on Andrews' edition of Freund's Latin dictionary*. Oxford: Clarendon Press.
- Lewis, C. T., Freund, W., a Short, C.** (1969/1879). *A Latin dictionary founded on Andrews' edition of Freund's Latin dictionary, revised, enlarged, and in great part rewritten*. Oxford: Clarendon Press.
- Lichtenberg, J., Lachmann, F., a Fosshage, J.** (2010). *Psychoanalysis and Motivational Systems: A New Look*. New York, NY: Routledge Taylor a Francis Group.
- Lichtenberg, J. D.** (2018). Reflections on Safety. *Psychoanalytic Inquiry*, 38(8), 569-574.
- Lichtenberg, J. D., Lachmann, F. M., a Fosshage, J. L.** (2013). *The clinical exchange: Techniques derived from self and motivational systems*. Hillsdale, NJ: The Analytic Press.
- Lilienfeld, S. O.** (2010). Can psychology become a science? *Personality and Individual Differences*, 49(4), 281-288.
- Lionells, M., Fiscalini, J., Mann, C., a Stern, D. B.** (2014). *Handbook of interpersonal psychoanalysis*. New York: Routledge.

- Liotti, G., a Gilbert, P.** (2011). Mentalizing, motivation, and social mentalities: theoretical considerations and implications for psychotherapy. *Psychology and Psychotherapy: Theory, research and practice*, 84(1), 9-25; discussion 98-110. doi:10.1348/147608310X520094
- Maddalena, G.** (2015). *The Philosophy of Gesture: Completing Pragmatists' Incomplete Revolution*. Montreal, London, Chicago: McGill-Queen's Press.
- Main, M.** (2000). The organized categories of infant, child, and adult attachment: Flexible vs. inflexible attention under attachment-related stress. *Journal of the American Psychoanalytic Association*, 48(4), 1055-1096.
- Majtán, M., Blanár, V., Izidor Kotulič, a Peciar, Š.** (1991). *Historický slovník slovenského jazyka: A-J* (Vol. 1). Bratislava: Veda.
- Mamontov, E.** (2007). Modelling homeorhesis by ordinary differential equations. *Mathematical and computer modelling*, 45(5-6), 694-707. doi:10.1016/j.mcm.2006.07.015
- Marchant, J. R. V., a Charles, J. F.** (1897). *Cassell's Latin Dictionary: Latin-English and English-Latin*. New York, NY: Cassell and Company.
- Marks, G. N., a Fleming, N.** (1999). Influences and consequences of well-being among Australian young people: 1980-1995. *Social indicators research*, 46(3), 301-323.
- Maslow, A., a Lewis, K. J.** (1987). *Maslow's hierarchy of needs* (Vol. 14). New York: Salenger Incorporated.
- Maslow, A. H.** (1943). A theory of human motivation. *Psychological review*, 50(4), 370-396.
- Mason, B.** (2015). Towards positions of safe uncertainty. *InterAction-The Journal of Solution Focus in Organisations*, 7(1), 28-43.
- Matsumoto, D. E.** (2009). *The Cambridge dictionary of psychology*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Mayer, R. C., Davis, J. H., a Schoorman, F. D.** (1995). An integrative model of organizational trust. *Academy of management review*, 20(3), 709-734.
- McWilliams, N.** (2004). *Psychoanalytic psychotherapy: A practitioner's guide*. New York, NY: Guilford Press.
- Mennin, D. S.** (2004). Emotion regulation therapy for generalized anxiety disorder. *Clinical Psychology a Psychotherapy: An International Journal of Theory a Practice*, 11(1), 17-29.
- Messer, S. B., a Gurman, A. S.** (2011). *Essential psychotherapies: Theory and practice*. New York, NY: Guilford Press.
- Mikulincer, M.** (1997). Adult attachment style and information processing: individual differences in curiosity and cognitive closure. *Journal of personality and social psychology*, 72(5), 1217-1230. doi:10.1037//0022-3514.72.5.1217
- Mikulincer, M., Florian, V., Cowan, P.A. et al.** (2002). Attachment security in couple relationships: A systemic model and its implications for family dynamics. *Family Process*, 41(3), 405-434.
- Mish, F. C.** (1994). *Merriam-Webster's Collegiate Dictionary, Merriam-Webster*. Springfield, MA: Merriam-Webster, Incorporated.
- Mitchell, A.** (2005). Heidegger and terrorism. *Research in phenomenology*, 35(1), 181-218.
- Mitchell, J., Everly, G., Everly, G., a Lating, J.** (1995). Psychotraumatology: Key Papers and Core Concepts in Post-Traumatic Stress. In: Plenum Press New York.
- Mitchell, S. A.** (1997). Psychoanalysis and the degradation of romance. *Psychoanalytic dialogues*, 7(1), 23-41.
- Mitchell, S. A.** (1998). Reply to commentary. *Psychoanalytic dialogues*, 88(4).
- Mitchell, S. A.** (2003). *Can love last?: The fate of romance over time*. New York: WW Norton a Company.
- Mullen, S. A.** (2018). Response to Christ-centered presidency: The threefold office of Christ as a theological paradigm for leading a Christian college. *Christian Scholar's Review*, 47(2), 139-148.
- Nasar, J. L., a Devlin, A. S.** (2011). Impressions of psychotherapists' offices. *J Couns Psychol*, 58(3), 310-320. doi:10.1037/a0023887
- Nicholas Tarrier, J. J.** (2015). Case Formulation in Cognitive Behaviour Therapy: The Treatment of Challenging and Complex Cases. In. Hove: Routledge.
- Nilsson, H., a Kazemi, A.** (2016). From Buddhist sati to Western mindfulness practice: A contextual analysis. *Journal of Religion a Spirituality in Social Work: Social Thought*, 35(1-2), 7-23.
- Ogden, T. H.** (1992). *The primitive edge of experience*. New York: Jason Aronson.
- Panksepp, J., a Biven, L.** (2012). *The Archeology of Mind. Neuroevolutionary Origins of Humans Emotions*. New York, NY: Norton a Company.
- Panksepp, J., Biven, L.** (2012). *The Archeology of Mind: Neuroevolutionary Origins of Human Emotions*. New York, NY: Norton.
- Patrick, H., Neighbors, C., a Knee, C. R.** (2004). Appearance-related social comparisons: the role of contingent self-esteem and self-perceptions of attractiveness. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 30(4), 501-514. doi:10.1177/0146167203261891
- Peciar, Š.** (1959). *Slovník slovenského jazyka*. Bratislava: SAV.
- Person, E. S., Cooper, A. M., a Gabbard, G. O.** (2005). *The American psychiatric publishing textbook of psychoanalysis*. Washington, DC: American Psychiatric Publishing, Inc.
- Petráčková, V., a Kraus, J.** (2005). Slovník cudzích slov (akademický). In. Bratislava: Slovenské pedagogické nakladateľstvo – Mladé letá
- Pfeifer, W., a Braun, W.** (1989). *Etymologisches wörterbuch des Deutschen*. Berlin: Akademie-Verlag.
- Pierro, A., a Kruglanski, A. W.** (2008). "Seizing and freezing" on a significant-person schema: Need for closure and the transference effect in social judgment. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 34(11), 1492-1503.
- Piippo, J.** (2008). *Trust, autonomy and safety at integrated network- and family-oriented model for co-operation: A qualitative study*. (17), University of Jyväskylä, Jyväskylä. Retrieved from https://www.researchgate.net/publication/277812685_Trust_autonomy_and_safety_at_integrated_network_and_family-oriented_model_for_co-operation_a_qualitative_study (21)
- Pine, F.** (1987). *Developmental theory and clinical process*: Yale University Press.
- Pinker, S.** (2018). *Enlightenment now: The case for reason, science, humanism, and progress*. New York, NY: Penguin.
- Porges, S. W.** (2011). *The Polyvagal theory: Neurophysiological foundations of emotions, attachment, communication, self-regulation* (First edition ed.). New York, NY: W.W. Norton a Company.
- Porges, S. W.** (2017). *The pocket guide to the polyvagal theory: The transformative power of feeling safe*. New York, NY: WW Norton a Co.
- Porges, S. W., a Buczynski, R.** (2011). The polyvagal theory for treating trauma. In *Webinar, June* (Vol. 15, pp. 2012).

- Potash, J. S., Raye, L., a Garlock, M.** (2016). Unconscious Compensation and Integration: Art Making for Wholeness and Balance. In K. Madden (Ed.), *The Unconscious Roots of Creativity*. Asheville, NC: Chiron Publications.
- Putnam, R. D.** (2000). *Bowling alone: The collapse and revival of American community*. New York, NY: Simon and Schuster.
- Putnam, R. D., Leonardi, R., a Nanetti, R. Y.** (1994). *Making democracy work: Civic traditions in modern Italy*. Princeton, NJ: Princeton university press.
- Raphael-Leff, J.** (2018). *Parent-infant psychodynamics: wild things, mirrors and ghosts*. London: Routledge.
- Rappoport, A.** (1996). The structure of psychotherapy: Control-mastery theory's diagnostic plan formulation. *Psychotherapy: Theory, research, practice, training*, 33(1), 1.
- Rejzek, J.** (2005). *Český etymologický slovník*. Praha: nakladatelství LEDA.
- Riggs, S. A., Cusimano, A. M., a Benson, K. M.** (2011). Childhood emotional abuse and attachment processes in the dyadic adjustment of dating couples. *Journal of Counseling Psychology*, 58(1), 126-138.
- Rodd, R.** (2018). Piaroa Shamanic Ethics and Ethos: Living by the Law and the Good Life of Tranquillity. *International Journal of Latin American Religions*, 2(2), 315-333.
- Roder, V., Müller, D. R., Brenner, H. D. et al.:** (2010). *Integrated psychological therapy (IPT): for the treatment of neurocognition, social cognition, and social competency in schizophrenia patients*. Cambridge, MA: Hogrefe a Huber Publishing.
- Rogan, M. T., Leon, K. S., Perez, D. L. et al.:** (2005). Distinct neural signatures for safety and danger in the amygdala and striatum of the mouse. *Neuron*, 46(2), 309-320. doi:10.1016/j.neuron.2005.02.017
- Rossouw, P.** (2012). Effective client focused interventions: The top-down and and bottom-up discourse. *Neuropsychotherapy news*, 11, 2-4. Retrieved from <http://mediros.com.au/wp-content/uploads/2012/11/NPTIG-Newsletter-11.pdf>
- Rowan, T.** (2016). *The Little Book of Peace: Finding tranquillity in a troubled world*. London: Piatkus.
- Ruti, M.** (2011). *The Summons of Love*. New York, NY: Columbia University Press.
- Salkovskis, P. M.** (1991). The importance of behaviour in the maintenance of anxiety and panic: A cognitive account. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*, 19(1), 6-19. doi:10.1017/s0141347300011472
- Salkovskis, P. M., Clark, D. M., Hackmann, A. et al.:** (1999). An experimental investigation of the role of safety-seeking behaviours in the maintenance of panic disorder with agoraphobia. *Behaviour Research and Therapy*, 37(6), 559-574.
- Santarelli, M.** (2017). Security as Completeness. A Peircean Semiotic Reading of the Psychology of Attachment. *European Journal of Pragmatism and American Philosophy*, 9(IX-1), 1-19.
- Satir, V.** (1988). *The new peoplemaking*. Palo Alto, CA: Science a Behavior Books.
- Segalla, J., Roger J.** (2018). The Intersubjective Safety/Danger Dialectic. *Psychoanalytic Inquiry*, 38(8), 575-586. doi:10.1080/07351690.2018.1521636
- Seligman, L. W., a Reichenberg, L. W.** (2006). *Theories of counseling and psychotherapy: Systems, strategies, and skills* (2 ed.). Upper Saddle River, NJ: Pearson Higher Education.
- Schafer, R.** (2019). *The analytic attitude*. New York, NY: Routledge.
- Schmidt, N. B., Buckner, J. D., Pusser, A., Woolaway-Bickel, K., Preston, J. L., a Norr, A.** (2012). Randomized controlled trial of false safety behavior elimination therapy: a unified cognitive behavioral treatment for anxiety psychopathology. *Behavior Therapy*, 43(3), 518-532.
- Schneider, K. J., Pierson, J. F., a Bugental, J. F.** (2014). *The handbook of humanistic psychology: Theory, research, and practice* (2 ed.). Los Angeles, CA: Sage Publications.
- Schore, A. N.** (2001). The effects of early relational trauma on right brain development, affect regulation, and infant mental health. *Infant mental health journal*, 22(1-2), 201-269.
- Schore, A. N.** (2009). Right-brain affect regulation. In D. S. D. Fosha, M. Solomon (Ed.), *The healing power of emotion: Affective neuroscience, development, and clinical practice* (pp. 112-144). New York, NY: W.W. Norton. Retrieved from https://www.allanschore.com/pdf/_SchoreFosha09.pdf.
- Schore, A. N.** (2012). *The Science of the Art of Psychotherapy*. New York, NY: WW Norton a Company.
- Simeon, D., Yehuda, R., Cunill, R., Knutelska, M., Putnam, F. W., a Smith, L. M.** (2007). Factors associated with resilience in healthy adults. *Psychoneuroendocrinology*, 32(8-10), 1149-1152.
- Skeat, W. W.** (1884). *An etymological dictionary of the English language*. Oxford: Clarendon Press.
- Skeat, W. W.** (1963a). *A Concise Etymological Dictionary of the English Language*. New York: Capricorn Books.
- Skeat, W. W.** (1963b). *An etymological dictionary of the English language*. Oxford: Clarendon Press.
- Slade, A.** (2016). Attachment and adult psychotherapy: Theory, research, and practice. In J. C. P. R. Shaver (Ed.), *Handbook of attachment: Theory, research, and clinical applications* (pp. 759-779). New York, NY: The Guilford press.
- Smith, W.** (1854). *Dictionary of Greek and Roman biography and mythology*. London: Walton and Maberly.
- Sorrell, E.** (2005). *Romantic love and marriage: An analysis of the concept and functionality of romantic love as a marital stabilizing agent*. University of Nebraska, Lincoln. Retrieved from https://digitalcommons.unl.edu/nebanthro/9?utm_source=digitalcommons.unl.edu%2Fnebanthro%2F9a&utm_medium=PDF&utm_campaign=PDFCoverPages (9)
- Soukhanov, A. H., Ellis, K., a Severynse, M.** (1992). *The American heritage dictionary of the English language*. New York: Houghton Mifflin.
- Souter, A. G., P. G. W.** (1968). *The Oxford Latin Dictionary* (Vol. 1). Oxford: Clarendon Press.
- Steiner, J.** (2003). *Psychic retreats: Pathological organizations in psychotic, neurotic and borderline patients*. New York, NY: Routledge.
- Stevenson, A.** (2010). *Oxford dictionary of English*. Oxford, UK: Oxford University Press.
- Stewart, K., Valentine, L., a Amundson, J.** (1991). The battle for definition: the problem with (the problem). *Journal of Strategic and Systemic Therapies*, 10(2), 21-31. doi:10.1521/jsst.1991.10.2.21
- Sullivan, H.** (1953a). *The collected works of Harry Stack Sullivan, Vol. 1: The interpersonal theory of psychiatry* (HS Perry a ML Gawel, Eds.). In: New York: Norton.
- Sullivan, H.** (1953b). *The collected works of Harry Stack Sullivan, Vol. 1: The interpersonal theory of psychiatry; Conceptions of Modern Psychiatry; The Psychiatric Interview*. New York: W.W. Norton.

- Sullivan, H. S.** (1953). *The collected works* (Vol. 1). New York: W.W. Norton.
- Sullivan, H. S.** (2013). *The interpersonal theory of psychiatry*. New York: Routledge.
- Sullivan, H. W.** (1986). Sibling Symmetry and the Incest Taboo in Tirso's *Habladme en entrando*. *Revista Canadiense de Estudios Hispánicos*, 10(2), 261-278.
- Surr, J.** (2014). Children growing whole. *International Journal of Children's Spirituality*, 19(2), 123-132.
- Štrasser, J.** (2020). *Rozhovory s Jozefom Haštom*. České Budejovice: Artforum.
- Tatkin, S.** (2012). *Wired for Love: How Understanding Your Partner's Brain and Attachment Style Can Help You Defuse Conflict and Build a Secure Relationship*. Oakland, CA: New Harbinger Publications.
- Tay, L., a Diener, E.** (2011). Needs and subjective well-being around the world. *J Pers Soc Psychol*, 101(2), 354-365.
- Thompson, D. F.** (1993). *Oxford dictionary of current English*. Oxford, UK: Oxford University Press.
- Toch, H. H., a Hastorf, A. H.** (1955). Homeostasis in psychology: a review and critique. *Psychiatry*, 18(1), 81-91.
- Trevarthen, C.** (2003). Conversations with a two month-old. In R.-L. J (Ed.), *Parent–infant Psychodynamics: Wild things, Mirrors and Ghosts* (pp. 25–34). Philadelphia: Whurr Publishers.
- Tymtsiv, I.** (2015). *Psychological aspects of money attitudes*. Paper presented at the Litteris et Artibus, Lviv, Ukraine.
- VandenBos, G. R.** (2015). *APA dictionary of psychology*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Varghese, F.** (2000). (Book review) *Psychiatric Interviewing: The Art of Understanding. A Practical Guide for Psychiatrists, Psychologists, Counsellors, Social Workers, Nurses, and Other Mental Health Professionals*. *Australian and New Zealand Journal of Psychiatry*, 34(2)(2), 347-348.
- Vornanen, R., Törrönen, M., Miettinen, J. et al.:** (2012). The Conceptualising of Insecurity from the Perspective of Young People. In A. L.-V. Azcárate (Ed.), *Social Sciences and Cultural Studies-Issues of Language, Public Opinion, Education and Welfare* (Vol. 281-298). Rijeka, Croatia: InTech.
- Waddington, C. K., H.** (1957). *The strategy of the genes: a discussion of some aspects of theoretical biology*. London: Allen a Unwin.
- Wade, T.** (1996). *Russian etymological dictionary*. London: Bristol Classical Press.
- Wade, T. J., Auer, G., a Roth, T. M.** (2009). What is love: Further investigation of love acts. *Journal of Social, Evolutionary, and Cultural Psychology*, 3(4), 290-304.
- Walde, A.** (1910). *Lateinisches etymologisches Wörterbuch*. Heidelberg: Carl Winter's Universitätsbuchhandlung.
- Wallin, D. J.** (2007). *Attachment in psychotherapy*. New York, NY: Guilford press.
- Wampold, B. E., a Imel, Z. E.** (2015). *The great psychotherapy debate: The evidence for what makes psychotherapy work*. New York, NY: Routledge.
- Waters, E., a Sroufe, L. A.** (2017a). Attachment as an organizational construct. *Child development*, 48, 1184–1199.
- Waters, E., a Sroufe, L. A.** (2017b). Attachment as an organizational construct. In *Interpersonal Development* (pp. 109-124): Routledge.
- Webster, M.** (2004). *Merriam-Webster Collegiate Dictionary: Eleventh Edition*. Springfield, MA: Merriam-Webster Incorporated.
- Weekley, E.** (2012). *An etymological dictionary of modern English* (Vol. 2): Courier Corporation.
- Weekly, E.** (1921). *An Etymological Dictionary of Modern English*. London: John Murray.
- Weeks, G. R., Gambescia, N., a Jenkins, R. E.** (2003). *Treating infidelity: Therapeutic dilemmas and effective strategies*. New York, NY: Routledge.
- Weiss, J.** (1993). *How psychotherapy works: Process and technique*. New York, NY: Guilford Press.
- Werner-Bierwisch, T., Pinkert, C., Niessen, K. et al.:** (2018). Mothers' and fathers' sense of security in the context of pregnancy, childbirth and the postnatal period: an integrative literature review. *BMC pregnancy and childbirth*, 18(1), 473.
- Wheeler, G., a Axelsson, L.** (2015). *Gestalt therapy*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Widdowson, M.** (2009). *Transactional analysis: 100 key points and techniques*. London: Routledge.
- Wikipedia.** (2020). Š-L-M. <https://en.wikipedia.org/wiki/%C5%A0-L-M>
- Wilder, G. D., a Ingram, J. H.** (1974). *Analysis of Chinese characters*. New York, NY: Courier Corporation.
- Winnicott, D.** (1953). Transitional Objects and Transitional Phenomena: A Study of the First Not-Me possession. *International Journal of Psycho-Analysis*, 34, 89-97.
- Winnicott, D.** (2014). Self-Soothing and Comforting. In C. Woodal (Ed.), *Exploring the Essentials of Healthy Personality* (pp. 97-134). Santa Barbara: Praeger.
- Wöller, W., a Kruse, J.** (2014). *Tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapie: Basisbuch und Praxisleitfaden*. Stuttgart: Schattauer Verlag.
- Wolman, B. B.** (2009). *Antisocial behavior: Personality disorders from hostility to homicide*. New York, NY: Prometheus Books.
- Yalom, I. D.** (1989). *Love's executioner: a other tales of psychotherapy*. New York, NY: Basic Books.
- Yalom, I. D.** (2002). *Gift of Therapy: An Open Letter to a New Generation of Therapists and Their Patients*. New York: Perennial.
- Yates, D.** (2011). Researchers look for ingredients of happiness around the world. *University of Illinois News Bureau*. Retrieved from <https://news.illinois.edu/view/6367/205291#:~:text=The%20researchers%20found%20that%20fulfillment,satisfaction%20and%20enjoyment%2C%20Diener%20said.>
- Zeigler-Hill, V., Holden, C. J., Southard, A. C. et al.:** (2016). The dark sides of high and low self-esteem. In V. Z.-H. D. K. Marcus (Ed.), *The dark side of personality: Science and practice in social, personality, and clinical psychology* (pp. 325–340). Washington DC: American Psychological Association.
- Zorea, A. W.** (2014). *Steroids*. Westport, CT: Greenwood Publishing Group.
- Zotova, O. Y.** (2015). Emotional Security of People. In *Journal of Siberian Federal University* (Vol. 9, pp. 1816-1833). Krasnojarsk, Russia: Siberian Federal University.

Do redakcie došlo 20.3.2021.