

*Vybrali sme zo zahraničnej literatúry*

**Bezpečie mysle: 20 rokov teórie vzťahovej väzby a jej význam pre psychiatriu**

Gwen Adshead

**Security of mind: 20 years of attachment theory and its relevance to psychiatry**

(British Journal of Psychiatry, 2018, 213: 511-513)

*Gwen Adshead je psychiatrička a psychoterapeutka, absolvovala lekársku prax pre výkon povolania v rámci St. George's Hospital v Londýne, Institute of Psychiatry a Institute of Group Analysis. Pracuje ako špecialistka pre forenznú psychiatriu a ako psychoterapeutka v Ravenswood House Hospital. Špecializuje sa na teóriu vzťahovej väzby aplikovanú na poruchy osobnosti, posudzovanie spáchaných trestných činov a psychosomatické poruchy.*

Autorka článku je presvedčená, že každý atestovaný psychiater by mal mať znalosti o teórii vzťahovej väzby a že to je oblasť, ktorú by si mali osvojiť všetci zdravotnícki pracovníci v rámci špecializačnej prípravy v navrhovanom novom pláne špecializačného štúdia. Zamerala sa na 3 domény, aby ukázala, že teória vzťahovej väzby je pre psychiatrov v praxi podstatná.

Systém vzťahovej väzby u ľudí sa dá podľa nej najlepšie chápať ako systém biobehaviorálneho stresového manažmentu, ktorý je aktivovaný len čo je jedinec v distrese, zraniteľný a hľadá starostlivosť alebo ochranu. Observačné štúdie správania detí v stresujúcich podmienkach viedli k vytvoreniu konceptu bezpečia, istoty (či neistoty) vo vzťahovej väzbe medzi dieťaťom a jeho opatrovníkom.

Systém vzťahovej väzby je tiež esenciálny pre komunikáciu distresu a potreby starostlivosti. Istota a neistota vo vzťahovej väzbe je viditeľná v spôsoboch, akými ľudia vyhľadávajú starostlivosť, v ich vzťahoch s opatrovníkmi a v komunikácii, ktorú v týchto vzťahoch používajú. Lingvistické a naratívne štúdie vzťahovej väzby u starších detí a dospelých ukazujú, ako je vzťahová väzba nevedome reprezentovaná v kognitívnych štruktúrach, zahŕňa slová a obrazy, a ako takéto reprezentácie môžu byť transgeneračne prenesené spôsobom starostlivosti (vzťah medzi signalizáciou potreby a dávaním starostlivosti) medzi opatrovníkom a dieťaťom.

Neistá vzťahová väzba je u ľudí dosť častá (vo všeobecnej populácii 40%), ale v klinických populáciách je to takmer dvakrát toľko (1). Táto vysoká prevalencia ukazuje, že neistá vzťahová väzba nie je patológiou *per se*, ale rizikovým či mediálnym faktorom pre rozvoj psychopatológie, keď je jedinec vystavený ďalším rizikovým premenným.

**Teória vzťahovej väzby, neurovedy a sociálny stres**

Združenie The Royal College of Psychiatrists má aktívny program založený nadáciou Gatsby Foundation a projekt Wellcome Trust Neuroscience pre zaistenie, aby nové plány špecializačného štúdia pre zdravotníckych pracovníkov obsahovali up-to-date neurovedecké fakty o častých duševných poruchách. Neurovedecké bádanie na poli teórie vzťahovej väzby je významné, obzvlášť v kontexte sociálneho stresu a zážitkov spojených s rozpadmi vzťahov, ktorým bolo vystavených veľa pacientov. Systém vzťahovej väzby aktivuje kortikálne aj subkortikálne štruktúry ako odpoveď na stres zažívaný v sociálnych vzťahoch (2). Vzťahová istota hrá rolu v uchovaní zdrojov prefrontálneho kortexu, čo sa týka sociálnych interakcií (3, 4) a vyrovnávania sa so stresom, čo môže vysvetľovať, prečo pacienti s duševnými poruchami, ktorí majú neistú vzťahovú väzbu môžu mať problémy s udržaním vzťahovej väzby s osobnými či profesionálnymi opatrovníkmi, aj s rodinami, a potom trpieť sociálnou izoláciou.

Jedna z oblastí sociálnych interakcií, ktorá je výnimočne stresujúca, je tehotenstvo a obdobie po pôrode. Neurovedy ukazujú, že správanie matky má význam pre postnatálne duševné poruchy. Istota materskej vzťahovej väzby ovplyvňuje, ako sa matka vzťahuje k bábätku a ako sa v odpovedi na to rozvíja systém vzťahovej väzby u bábätka. Strathearn et al. (5) nabrali do výskumných vzoriek matky s bezpečnou a matky s neistou vzťahovou väzbou a porovnali ich odpovede na obrázky plačúcich a smejúcich sa bábätiok – ako ich vlastných, tak aj cudzích. Skupina matiek s bezpečnou väzbou sa nelíšila od tých s neistou väzbou v ich reakciách na smejúce sa deti, ale matky s neistou vzťahovou väzbou vy-

**Konspekt vypracoval: Jakub Medal**, Pro mente sana, Bratislava  
E-mail: jakub.medal@seznam.cz

kázali odlišný vzorec aktivácie mozgu v odpovedi na akékoľvek plačúce bábätko. Oblasti mozgu, ktoré boli aktivované u matiek s neistou vzťahovou väzbou, zahŕňali oblasti, ktorých aktivácia je známa pri negatívnych emóciách vrátane emócie hnusu.

Lenzi et al. (6) vyhodnocujú nadväzujúce štúdie, ktoré potvrdzujú, že bezpečné väzby u matiek majú zásadný vplyv na reakcie matiek na vzťahové správanie dojčiat, napríklad na plač. Takéto štúdie môžu mať dôsledky pre zdravotníckych pracovníkov, ktorých úlohou je zvládať distress iných ľudí, obzvlášť v oblasti duševného zdravia. Psychiatri musia premýšľať o tom, ako ich vlastný systém vzťahovej väzby môže byť aktivovaný distressom pacienta, personálu či organizácií. Zrejme musia zvážiť, ako aktivácia systému vzťahovej väzby môže ovplyvniť ich vlastnú reakciu na distress v práci, ako aj ich terapeutické spojenectvo s pacientmi.

### Bezpečnosť vzťahovej väzby, nepriaznivé skúsenosti v detstve a zdravie v dospelosti

Štúdie zaoberajúce sa nepriaznivými skúsenosťami v detstve (ACEs, Adverse Childhood Experiences) preukázali silný vzťah medzi expozíciou štyrom a viac ACEs a zvýšeným rizikom podlomeného duševného a telesného zdravia či postihnutia (7). Predpokladá sa, že prepojenie medzi ACEs a dlhodobými telesnými a duševnými problémami zahŕňa pôsobenie chronického strachu a stresu na vývoj imunitného systému, ktorý zasa znižuje kapacitu neurobiologických systémov pre alostázu a vedie k dysfunkcii osi hypothalamus-hypofýza-nadobličky (8). Keďže systém vzťahovej väzby je aktivovaný, keď je jedinec v strese, nie je prekvapením, že existuje jasná súvislosť medzi vysokým skóre ACEs a neistou vzťahovou väzbou u dospelých (9).

Existuje silný vzťah medzi nepriaznivými skúsenosťami v detstve, neistou vzťahovou väzbou a neskorším rozvojom dlhodobých problémov týkajúcich sa duševného zdravia, ako sú poruchy osobnosti (10) a psychotické poruchy (11, 12). Takéto súvislosti môžeme pozorovať aj u pacientov s chronickými telesnými ochoreniami, ako je diabetes mellitus či kardiovaskulárne ochorenia (13, 14). Tieto štúdie naznačujú, že chronické problémy (telesné, duševné či oboje) môžu byť výsledkom procesu, v rámci ktorého expozícia nepriaznivým skúsenostiam v detstve stimuluje zmeny v expresii zraniteľných génov (epigenetika), ktoré majú vplyv na riziko rozvoja duševných porúch a vedú k rozvoju nejistej vzťahovej väzby, ako na úrovni neuroanatómie, tak aj vo vlastnom poňatí vzťahovej väzby.

Ďalším sprostredkujúcim faktorom môže byť rozvoj jazykových zručností. Jedinci s bezpečnou vzťahovou väzbou sú schopní opísať emočné a telesné prežitky slovne – takže tomu opatrovníci môžu porozumieť a dochádza k rozvoju mentalizačných schopností a rozšíreniu emočnej slovnej zásoby (15). Avšak jedinci s neistou vzťahovou väzbou môžu mať problémy s rozvojom kapacity tejto slovnej zásoby, a tak ich distress zostáva uviaznutý na nevedomej úrovni parasympatika (16). Problémy vysloviť emočné aspekty telesného prežívania ich namiesto toho vedú k zaujatosti telesnými zmenami a príznakmi (17).

### Teória vzťahovej väzby, služby podporujúce duševné zdravie a terapeutické spojenectvo v psychiatrii

Problém bezpečia vo vzťahovej väzbe ovplyvňuje okrem rizika rozvoja zdravotných problémov aj vzťah medzi pacientmi a zdravotníkmi, obzvlášť v oblasti záväzku k terapii, terapeutickej adherencie a terapeutickej lojality. Napríklad ľudia s inzulín-dependentným diabetes mellitus a neistým vyvíjajúcim štýlom vzťahovej väzby majú vyššie hodnoty glykovaného hemoglobínu v porovnaní s diabetikmi s bezpečnou vzťahovou väzbou či neistým ambivalentným štýlom vzťahovej väzby (18). Tiež s vyššou pravdepodobnosťou zažívajú ich lekárov ako neprístupných a autoritárskych, čo môže reflektovať v kontexte poskytovania opatery určitý vzorec nejistej väzby.

Súčasný nárok na psychiatrické zariadenia môžu prehľbovať neisté väzby pacientov z dôvodu zvýraznenia krátkodobej liečebnej starostlivosti a nedostatku času pre rozvoj vzťahov. Nedostatok personálu všetkých stupňov a disciplín sťažuje vytvorenie takého typu terapeutického spojenectva, ktoré môže slúžiť ako bezpečná základňa pre znovunadobudnutie dobrého psychického stavu. Klinickí pracovníci musia spochybniť rýchle, univerzálne postupy a miesto toho obhajovať „psychologicky bezpečné“ postupy, ku ktorým sa ľudia s neistou vzťahovou väzbou môžu naviazať po opodstatnenú dobu a ktoré môžu pacientovi pomôcť zlepšiť manažment stresu a rozvoj reziliencie. Na pokusoch s terapeutickými intervenciami založenými na teórii vzťahovej väzby je dokázané, že liečba trvajúca 12-18 mesiacov umožňuje pozitívne terapeutické zmeny (19), takže sa zdá rozumné nechať pacientov pripútať sa k zariadeniu poskytujúcemu zdravotné služby zhruba na toto časové obdobie pred ich prepustením, špeciálne u tých pacientov, ktorí majú skúsenosti s rozpadnutými vzťahmi a už v minulosti zlyhali v terapeutickom zväzku.

Pre takéto poskytovanie zdravotníckej starostlivosti sa vyžaduje personál, ktorý je sám bezpečne ukotvený a ktorý je schopný spracovávať distress obsiahnutý v poskytovaní starostlivosti. Psychiatri môžu stáť v čele podporovania reziliencie personálu, ideálne byť v role „pripútaťavajúcich figúr“ pre zdravotníkov v špecializačnej príprave, pre ktorých môžu byť pracovné začiatky stresujúce. Zdokonaľovanie personálu všetkých disciplín v chápaní teórie vzťahovej väzby a jej efektu na psychopatológiu im môže pomôcť cítiť sa viac sebedovo a spôsobilé v poskytovaní starostlivosti pacientom s komplexnými potrebami, obzvlášť tým s poruchou osobnosti a psychózou. Dobrý príklad tohto prístupu sa rozvinul aj v rámci väzníc, kde stratégia založená na teórii vzťahovej väzby pomáha vzdelávať a zdokonaľovať personál v porozumení správaniu páchatel'ov s poruchou osobnosti (20).

V dobe, kedy miznú psychoterapeutické a psychologické služby alebo sú obmedzené, je nevyhnutné, aby všetci psychiatri zberali zručnosti vo vytváraní a udržiavaní terapeutických spojenectiev s pacientmi, ktorí majú komplexné potreby alebo sa ocitli v psychicky náročných situáciách. Pochopenie teórie vzťahovej väzby je tu užitočné, pretože na terapeutické spojenectvo má vplyv bezpečná väzba ako pacientov (21, 22), tak aj personálu (23). Štúdie týkajúce sa bezpečia vo vzťahovej väzbe u pacientov aj personálu v psychiatrických zariadeniach viedli k lepšiemu pochopeniu toho,

ako môže stresovaný personál dezinterpretovať signály prichádzajúce od pacienta, čo vedie k rozbitiu terapeutických vzťahov – školenie personálu môže pomôcť znížiť toto riziko (23). Pochopenie dynamiky vzťahovej väzby môže byť obzvlášť dôležité v psychiatrických či psychoterapeutických zariadeniach poskytujúcich dlhodobé liečebné programy, kde má pacient komplexné potreby a terapeutické vzťahy sa môžu predĺžiť na mesiace či dokonca roky. V takýchto podmienkach si môžeme všimnúť paralelne prebiehajúcu úzkostnú vzťahovú väzbu medzi personálom a pacientmi (24).

Terapia založená na teórii vzťahovej väzby môže byť obzvlášť užitočná pre ľudí s komplexnými potrebami, špeciálne pre tých s diagnózou poruchy osobnosti, psychotickej poruchy či obomi. V týchto skupinách chýba náhľad na úroveň distresu a (ne)súvislosti myšlienok odrážajú poruchy reflektívnych funkcií a metakognície, ktoré sa dajú pozitívne ovplyvniť psychologickými prístupmi, ktoré sa špecificky zaoberajú rozvojom mentalizačných a metakognitívnych zručností (25).

## Na záver

Autorka tohto stručného náčrtu konštatuje, že si nemôže nárokovať na úplnosť ani poskytnúť vyváženú kritiku teórie vzťahovej väzby; štúdie na ktoré sa odvoláva v texte sú vo

všeobecnosti podľa jej hodnotenia kvalitné, ale pripúšťa, že existuje mnoho prác a štúdií, ktoré sú metodologicky menej spoľahlivé. V každom prípade si autorka stojí za tvrdením, že sú dôkazy, že teória vzťahovej väzby je paradigmou, ktorá môže pomôcť všeobecným psychiatrom pochopiť jednak vznik problémov ich pacientov, jednak tvorbu ich terapeutických spojenectiev s pacientmi. Tiež zastáva názor, že pracovná skúsenosť s teóriou vzťahovej väzby môže napr. prostredníctvom poskytnutia vedeckých dôkazov pomôcť zlepšiť služby pre zaistenie rozvoja dlhodobých vzťahov, konzistentnosti personálu a podpory opatrovníkov. Klinickí pracovníci zavzatí do rozvoja a manažmentu poskytovaných služieb na poli duševného zdravia musia zdieľať ich znalosti teórie vzťahovej väzby s ďalšími zainteresovanými osobami (napr. štátny úradník, príslušník policajného zboru...) a poskytnúť ich pohľad na to, ako toto môže zlepšiť výsledky v súvislosti s poskytovaním dlhodobej starostlivosti ľuďom s duševnou poruchou.

## Literatúra

25 odkazov, záujemci o odkazy na literatúru si môžu vyžiadať originál článku od autora konspektu.

*Do redakcie došlo 15.3.2021.*