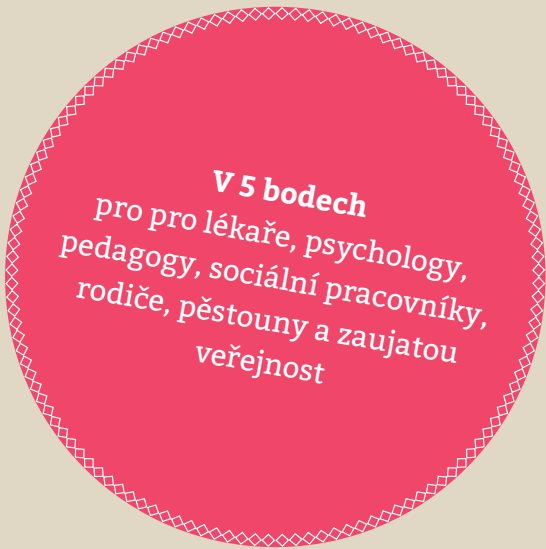
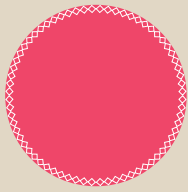
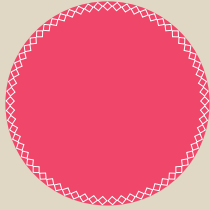


Domov je důvěrně známý prostor, místo pro blízké a pečující vztahy



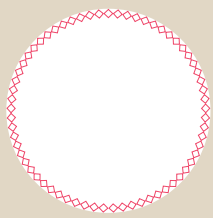
V 5 bodech
pro pro lékaře, psychology,
pedagogy, sociální pracovníky,
rodiče, pěstouny a zaujatou
veřejnost

Napsala
Petra Winnette

**Edice *Almanach o dětech a lidech*
& *Věda do kapsy***

Publikace je součástí projektu *The Guide*
podpořeného Fulbrightovou komisí v Praze.

Praha: NATAMA Publishing 2025



Domov je důvěrně známý prostor, místo pro blízké a pečující vztahy

V 5 bodech

pro lékaře, psychology, pedagogy, sociální pracovníky, rodiče, pěstouny
a zaujatou veřejnost

Napsala Petra Winnette

Edice *Almanach o dětech a lidech & Věda do kapsy*

Publikace je součástí projektu The Guide podpořeného Fulbrightovou komisí v Praze.

Praha: NATAMA Publishing 2025



Neprodejné. Určeno pouze pro vzdělávací účely.

© Petra Winnette, Natama 2025

Všechna práva vyhrazena

Materiály pro tento text pomohl vyhledat ChatGPT

Jazyková redakce: Grammarly

Grafická úprava: Beat Wicki

Praha: Natama Publishing 2025

Reference:

Winnette, P. (2025). *Domov je důvěrně známý prostor, místo pro blízké a pečující vztahy*. Praha: Natama Publishing.

ISBN 978-80-909467-2-9

Obsah

Úvod	5
1. Biologické základy potřeby domova, patření k někomu a někam	6
2. A jak jsme na tom v současné době a co říká věda?	8
3. Proč jsou vztahy v rodině, domov a pocit, že někam patříme, tak důležité pro duševní a celkové zdraví?	10
4. Milí rodičové – shrnutí a domácí úkol	13
5. A krátce na závěr: obrovský význam pěstounské péče	15

*Chceš-li změnit svět,
jdi domů a miluj svou rodinu.*

Matka Tereza

Úvod

Odborníci se často zabývají tématy, jako je ztráty, trauma, adverzní dětské zkušenosti, rodičovství a attachmentové vztahy. Trošku méně se odborná literatura věnuje významu rodiny a domova pro náš celý život a tomu, jak důležité jsou dětské zkušenosti spojené s rodinným kruhem a domovem. Co to vlastně je domov? Kdo a co tvoří domov? Jak si ukládáme vzpomínky na domov a jak nás ovlivňují během celého života? Opakujeme, co jsme zažili doma jako děti, když vyrosteme založíme rodinu? Proč změny domova, ztráty, fragmentovaná rodina patří k závažným adverzním zkušenostem dětí v náhradní rodinné péči?

V našem letošním almanachu se podíváme podrobněji na tato témata. Věříme, že Vás bude odborné čtení o domově a patření někam inspirovat.

PhDr. Petra Winnette, PhD et PhD

1.

Biologické základy potřeby domova, patření k někomu a někam

Potřeba patřit – být hluboce spojeni s druhými lidmi a s místy, identifikovat se s prostředím a vnímat, že jsme živou součástí světa a patříme do něj – je pravděpodobně zakořeněna hluboko v naší biologii, až na úrovni lidského genomu (Slavich & Cole, 2013). Pocit fyzického bezpečí i duševní stabilita a pohoda jsou úzce spjaty s kvalitou našich vztahů a našeho zapojení do úzkého (rodina, klan, kmen) i širokého sociálního prostředí (stát, kontinent, lidstvo) (Hanh, 2017). Pro naše přežití je schopnost vytvářet blízké a jisté vazby s lidmi i s místy zásadní. Proto máme zřejmě vrozenou tendenci takzvaně zapouštět kořeny a vracet se tam, kde se cítíme „doma“ (Boyd & Richerson, 2009). Vytvářet, milovat a opírat se o svůj DOMOV – místo, kde můžeme prožívat a zakoušet blízké vztahy, které trvají. Zajímavé je, že přírodní národy často nerozlišují pojmy místa a lidského společenství, kam příslušníci skupiny patří. Vztah k „místu“ a „druhým“ je chápán jako neoddělitelný: země a ostatní lidé jsou zdrojem vlastní identity a hlubokého pocitu příslušnosti (Harrison & McLean, 2017).

Nejnovější vědecká literatura podporuje názor, že struktury lidského mozku i imunitního systému se vyvinuly tak, aby chránily organismus před přílišným stresem. Stresová reakce nám pomáhá adekvátně reagovat na ohrožení nebo zátěž a je zdravou a nutnou reakcí celého organismu. Jinými slovy, stres je v životě nevyhnutelný

a ve správné míře potřebný, ale nesmí ho být příliš. Lidský mozek má pro regulaci stresu vytvořenu řadu mechanismů, které nám pomáhají vyhybat se přílišné stresové zátěži, ale také ji zvládat, když nastane. Jedním z nejdůležitějších zdrojů uklidnění a zvládání obtíží života, konstantou bezpečí a jistoty, je pro člověka domov, a ten sestává – jak už bylo řečeno – z místa a nejbližších lidí.

V dětství je nejvýznamnějším, prakticky jediným takovým systémem přítomnost a péče rodičů nebo primárních pečovatелů, kteří jsou stabilní, přítomní, předvídatelní a konzistentní. V této době se také učíme, jak nejbližší bezpečné vztahy fungují, jak se v nich cítíme a jak je vytváříme. V dospělosti pak umíme vyhledávat a udržovat takové vztahy a vyhybat se sociálním hrozbám a vyhledávat sociální bezpečí, blízkost a sounáležitost (Slavich, 2020). Pocit patření k někomu, k rodině či sociální skupině je tedy zcela zásadní pro přežití, zdraví a štěstí a také jako ochrana před izolací a osamělostí (Baumeister & Leary, 1995). Výzkumy také ukazují, že pocit patření někam a k někomu přináší řadu přínosů, například kvalitnější mezilidské vztahy, lepší studijní výsledky, pracovní úspěch i lepší fyzické a duševní zdraví (Allen et al., 2018).

2. A jak jsme na tom v současné době a co říká věda?

Naopak, celá řada studií popisuje, že nedostatek lidské sounáležitosti, blízkosti a patření někam je spojen s rizikem psychických i somatických obtíží (Cacioppo et al., 2015; Hari, 2019). Metaanalýza 70 studií ukazuje, že zdravotní rizika spojená se sociální izolací jsou srovnatelná s vykouřením 15 cigaret denně a dvakrát škodlivější než obezita (Holt-Lunstad et al., 2015). Nedostatek kvalitních sociálních vztahů v průběhu života souvisí s depresí, poruchami spánku, rychlejším procesem snižování kognitivních funkcí, srdečně-cévními potížemi a oslabenou imunitou (Hawkley & Capitanio, 2015). Odmítnutí či dlouhodobý nedostatek přijetí zvyšuje riziko duševních poruch, antisociálního chování, oslabení imunitních funkcí, somatických onemocnění i předčasné mortality (např. Cacioppo & Hawkley, 2003; Cacioppo et al., 2011; Choenarom et al., 2005; Cornwell & Waite, 2009; Holt-Lunstad, 2018; Leary, 1990; Slavich, O'Donovan et al., 2010).

Bohužel v současné moderní společnosti narůstá počet lidí, kteří trpí sociální izolací, osamělostí a nedostatkem blízkých vztahů (Anderson & Thayer, 2018). Například v Austrálii v roce 2017 polovina dospělých uvedla, že se alespoň někdy cítí bez přátel a podpory, a každý čtvrtý splňoval kritéria osamělosti (Australian Psychological Society, 2018). Podobné výsledky byly zaznamenány v USA, kde pocit osamělosti

uvádělo 63 % mužů a 58 % žen (Cigna, 2018). Sociální odpojenost patrně souvisí se zvýšenou mobilitou, technologickými změnami, rozpadem komunitních struktur i tempem moderního života (Baumeister & Robson, 2021).

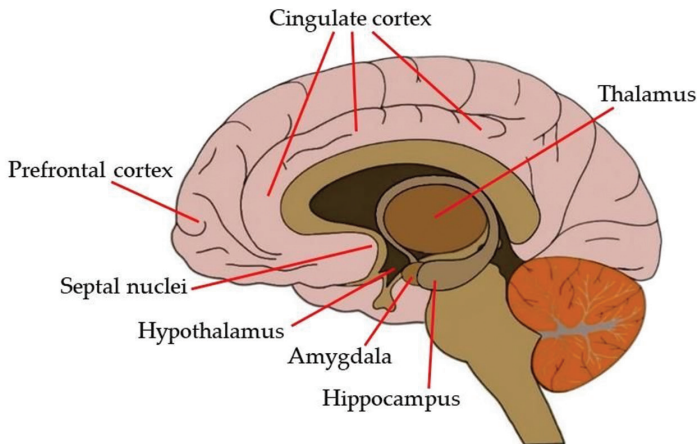
Osamělé dětství – osamělý život?

Vnímání vlastních zkušeností, sebedůvěra i motivace vytvářet vazby jsou utvářeny minulými událostmi (Coie, 2004). Jedinec s historií odmítání nebo sociálního vyloučení může zpochybňovat své místo ve společnosti nebo hledat sounáležitost jinými cestami (London et al., 2007). Tyto cesty mohou někdy zahrnovat vstup do sociálně problematických nebo antisociálních skupin, včetně kultů, pouličních či kriminálních gangů nebo skupin založených na radikalizovaných politických či náboženských ideologiích (Hunter, 1998). V jiných případech může jít o snahu vrátit se do rodného místa nebo nalézt své místo ve světě, který jejich hodnotu systematicky zpochybňoval či potlačoval.

3. Proč jsou vztahy v rodině, domov a pocit, že někam patříme, tak důležité pro duševní a celkové zdraví?

Sociální kognitivní neurověda v současné době předpokládá, že naše potřeba blízkých vztahů a patření je zřejmě vrozená a projevuje se na úrovni nervové soustavy a dalších souvisejících biologických systémů (např. Blackhart et al., 2007; Kross et al., 2007; Slavich et al., 2014). Náš mozek, hormony i imunitní systém – fyziologie našeho těla – reagují na blízké vztahy mnohem silněji, než si běžně uvědomujeme.

Malý přehled o tom, jak mozková centra zpracovávají pocit patření, blízkosti a izolace



1. Odmítnutí bolí – doslova.

Když jsme odstrčení, přehlížení nebo zavržení, cítíme bolest; často to tak i popisujeme. Mozek reaguje podobně jako při fyzickém poranění. Tyto procesy jsou spojeny s činností:

- **dorsální přední cingulární kůry (dACC)** – centrum emoční bolesti a stresu,
- **přední insuly (AI)** – zpracování nepříjemných pocitů a ohrožení.

2. Blízké a jisté vztahy budují odolnost dítěte.

Když rodič dítě obejmě, uklidní nebo se o něj zajímá, aktivují se v mozku obou silná centra bezpečí a vztahové jistoty. Oxytocin posiluje důvěru a propojení mezi rodičem a dítětem. Je však velmi důležité, aby mezi dítětem a rodičem byl pevný vztah a dítě si bylo patřením k rodiči a rodině jisté. To znamená, že jeho mozek má

v paměti uložené blízké lidi a místo jako předvídatelnou a stabilní jistotu, ke které se lze vrátet. Tomu říkáme DOMOV. Tyto procesy jsou spojeny s činností:

- **mediální prefrontální kůry (mPFC)** – pochopení emocí, empatie, paměťová schémata, regulace emocí a kognice,
- **amygdaly** – zpracování silných emocí, strachu i jistoty,
- **ventrálního striata / nucleus accumbens** – pocity radosti, odměny a spokojenosti,
- **insuly** – vnímání blízkosti a propojení.

3. Jak vztahy ovlivňují tělesné procesy, imunitu a zdraví

Děti i dospělí, kteří jsou dlouhodobě ve stresu nebo se doma necítí bezpečně, mají častěji zvýšenou zánětlivost v těle, horší spánek, více úzkostí a vyšší nemocnost. Naopak podpůrné vztahy a pocit přijetí pomáhají tělu snižovat stres, lépe regenerovat a posilují imunitu.

4.

Milí rodičové – shrnutí a domácí úkol

- Rozhovor, dotek, trpělivost a zájem jsou „mikrodávky léčby“, které mozek dítěte potřebuje každý den.
- Co se opakuje, náš paměťový systém ukládá jako významná paměťová schemata a používá nadále pro orientaci ve světě a rozhodování
- Stabilita, předvídatelnost, bezpečná jistota domova a blízkých vztahů je proto v dětství kriticky důležitá!
- Blízkost, podpora a přijetí – bezpečný a předvídatelný domov a blízké vztahy – doslova formují mozek dítěte od prenatálního období až do věku 23–25 let.
- Pocit bezpečí doma se propisuje do odolnosti, sebevědomí i zdraví.

Malý úkol pro vás

- Pročtěte si prosím znovu tento článek.
- Uvědomte si, jak jste prožívali domov a blízké vztahy v dětství a adolescenci.
- Jak byste si přáli, aby vaše děti vzpomínaly na domov, až budou velké?
- Zkuste do vašeho domova a vztahů zapojit konkrétní pravidelné rituály.

Příklady rituálů

- Pravidelné společné večere rodičů s dětmi bez telefonů a televize podporují duševní zdraví a pozitivní chování dětí.
- Pravidelné rodinné rituály upevňují pocit patření, trvalosti a zázemí (společné Vánoce, nedělní aktivity, výlety, pomoc prarodičům, vaření, chození na fotbal).
- Pravidelně alespoň hodina času týdně pro každé dítě individuálně s rodičem – věnovaná tomu, co dělá radost oběma.
- Často mluvejte hezky o sobě, oceňujte se navzájem a vaši rodinu, posiluje to její význam a soudržnost.
- Zapojte děti do budování vašeho domova. Například namísto starání se (nebo nestarání se) jen o svůj pokoj, je dítě zapojené do radostné péče o společný domov.

5.

A na závěr: obrovský význam pěstounské péče

Pěstounská péče je úžasná věc. Dává dětem, které nemohou žít se svými biologickými rodiči, možnost mít domov, zažívat rodičovskou péči, rozvinout s pěstouny blízký vztah a učit se žít v rodině. Děti v pěstounské či ústavní péči mají často narušené zkušenosti spojené s jistotou domova a blízkých vztahů. Poradenská a terapeutická práce s nimi by měla být zaměřena na stabilitu a opravdovost domova, kde žijí, a na porozumění jejich životním změnám. Pokud je to možné, jistota a dlouhodobost domova a vztahů by měla být prioritou při řešení jejich často velmi složité životní situace.



Image by kotkoa on Freepik

Reference:

- Allen, K.-A., Kern, M. L., Vella-Brodrick, D. A., Hattie, J., & Waters, L. (2018). Belonging as a guiding principle in the education of adolescents. *Educational and Developmental Psychologist*, 35(2), 108–118. <https://doi.org/10.1017/edp.2018.12>
- Anderson, J. R., & Thayer, J. F. (2018). Loneliness and health: What the science says. *Social and Personality Psychology Compass*, 12(6), e12394. <https://doi.org/10.1111/spc3.12394>
- Australian Psychological Society. (2018). *Australian loneliness report*. Australian Psychological Society & Swinburne University of Technology.
- Baumeister, R. F., & Leary, M. R. (1995). The need to belong: Desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. *Psychological Bulletin*, 117(3), 497–529. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.117.3.497>
- Baumeister, R. F., & Robson, D. A. (2021). Social disconnection and the problem of modernity. *Trends in Cognitive Sciences*, 25(7), 542–544. <https://doi.org/10.1016/j.tics.2021.03.012>
- Blackhart, G. C., Eckel, L. A., & Tice, D. M. (2007). Rejection and the stress response: The role of cortisol reactivity and negative affect. *Journal of Personality and Social Psychology*, 92(5), 918–928. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.92.5.918>
- Boyd, R., & Richerson, P. J. (2009). Culture and the evolution of human cooperation. *Philosophical Transactions of the Royal Society B*, 364(1533), 3281–3288. <https://doi.org/10.1098/rstb.2009.0134>
- Cacioppo, J. T., & Hawkley, L. C. (2003). Social isolation and health, with an emphasis on underlying mechanisms. *Psychosomatic Medicine*, 65(2), 275–283. <https://doi.org/10.1097/01.PSY.0000038788.37498.9F>
- Cacioppo, J. T., Hawkley, L. C., Norman, G. J., & Berntson, G. G. (2011). Social isolation and inflammation. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 108(Supplement 3), 11717–11722. <https://doi.org/10.1073/pnas.1103739108>
- Cacioppo, S., Capitanio, J. P., & Cacioppo, J. T. (2015). Toward a neurology of loneliness. *Annual Review of Psychology*, 66, 733–767. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-010814-015240>
- Choenarom, C., Williams, R. A., & Hagerty, B. M. (2005). The role of social support and sense of belonging in predicting depression in individuals with chronic illness. *Journal of the American Psychiatric Nurses Association*, 11(1), 43–50. <https://doi.org/10.1177/1078390305275836>
- Cigna. (2018). *Cigna U.S. loneliness index: Survey of 20,000 Americans*. Cigna.
- Coie, J. D. (2004). The impact of rejection on the development of the person. In A. S. Masten (Ed.), *The development of the person* (pp. 345–370). The Guilford Press.
- Cornwell, E. Y., & Waite, L. J. (2009). Social disconnectedness, perceived isolation, and health among older adults. *Journal of Health and Social Behavior*, 50(1), 31–48. <https://doi.org/10.1177/002214650905000103>
- Hanh, T. N. (2017). *The art of living*. HarperOne.
- Hari, J. (2019). *Lost connections: Uncovering the real causes of depression – and the unexpected solutions*. Bloomsbury Publishing.
- Harrison, N., & McLean, R. (2017). Getting your head around Aboriginal perspectives. *Australasian Journal of Early Childhood*, 42(1), 5–14. <https://doi.org/10.23965/AJEC.42.1.01>
- Hawkley, L. C., & Capitanio, J. P. (2015). Perceived social isolation, evolutionary fitness and health outcomes: A lifespan approach. *Annual Review of Clinical Psychology*, 11, 363–390. <https://doi.org/10.1146/annurev-clinpsy-032814-112539>

- Holt-Lunstad, J. (2018). Social isolation and health: Mortality risk. *PLOS Medicine*, 15(1), e1002487. <https://doi.org/10.1371/journal.pmed.1002487>
- Holt-Lunstad, J., Smith, T. B., Baker, M., Harris, T., & Stephenson, D. (2015). Loneliness and social isolation as risk factors for mortality: A meta-analytic review. *Perspectives on Psychological Science*, 10(2), 227–237. <https://doi.org/10.1177/1745691614568352>
- Hunter, E. (1998). Considering the changing environment of Indigenous child development. *Social Science & Medicine*, 46(9), 1093–1102. [https://doi.org/10.1016/S0277-9536\(97\)10046-4](https://doi.org/10.1016/S0277-9536(97)10046-4)
- Kross, E., Berman, M. G., Mischel, W., Smith, E. E., & Wager, T. D. (2007). Social rejection shares somatosensory representations with physical pain. *Science*, 318(5851), 290–292. <https://doi.org/10.1126/science.1149514>
- Leary, M. R. (1990). Responses to social exclusion: Social anxiety, jealousy, loneliness, depression, and low self-esteem. *Psychological Inquiry*, 1(3), 212–213. https://doi.org/10.1207/s15327965pli0103_1
- London, B., Rosenthal, L., Levy, S. R., & Lobel, M. (2007). The influences of perceived belonging and stereotype threat on persistence. *Journal of Personality and Social Psychology*, 92(4), 723–736. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.92.4.723>
- Slavich, G. M. (2020). Social safety theory: A biologically based evolutionary perspective on life stress, health, and behavior. *Annual Review of Psychology*, 71, 1–28. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-010419-050837>
- Slavich, G. M., & Cole, S. W. (2013). The emerging field of human social genomics. *PLOS Biology*, 11(12), e1001753. <https://doi.org/10.1371/journal.pbio.1001753>
- Slavich, G. M., O'Donovan, A., Epel, E. S., & Kemeny, M. E. (2010). Social threat, immune response, and inflammation. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 107(33), 14817–14822. <https://doi.org/10.1073/pnas.1009164107>
- Slavich, G. M., Tartter, M. A., Brennan, P. A., & Hammen, C. (2014). Endogenous proinflammatory cytokine production predicts depression symptoms. *Biological Psychiatry*, 76(3), 209–217. <https://doi.org/10.1016/j.biopsych.2013.05.017>

Obrázek:

Na straně 11:

Neuroscientifically Challenged. (2025). *Know your brain: Limbic system*. Neuroscientifically Challenged. <https://neuroscientificallychallenged.com/posts/know-your-brain-limbic-system>

Natama – Institut rodinné péče
Pod Kotlaskou 9/555 Praha 8 180 00

Institut rodinné péče Natama je hlavním projektem společnosti NATAMA, z.ú.

Institut rodinné péče Natama je od roku 2003 uznávaným odborným nestátním pracovištěm zaměřeným na kvalitní péči o děti a rodiče. Zejména se jedná o děti, které mají adverzní rané zkušenosti (Adverse Childhood Experiences) a následky komplexního vývojového traumatu. To znamená, že na začátku života zažily opuštění, ztrátu, ústavní péči a nestabilní nebo traumatizující péči svých rodičů nebo pečovatелů. Tyto děti často, ale ne vždy, vyrůstají v osvojení nebo v pěstounských rodinách, v příbuzenské péči. Záleží nám na vědeckém přístupu, vycházíme z neurovědeckých poznatků o vývoji mozku a chování, zejména z vývojové sociální a afektivní neurovědy.

Natama vydala řadu odborných publikací, které jsou bezplatně ke stažení na www.natama.cz. Také zde můžete sledovat video-přednášky a najdete zde odkazy na vědecké články.

