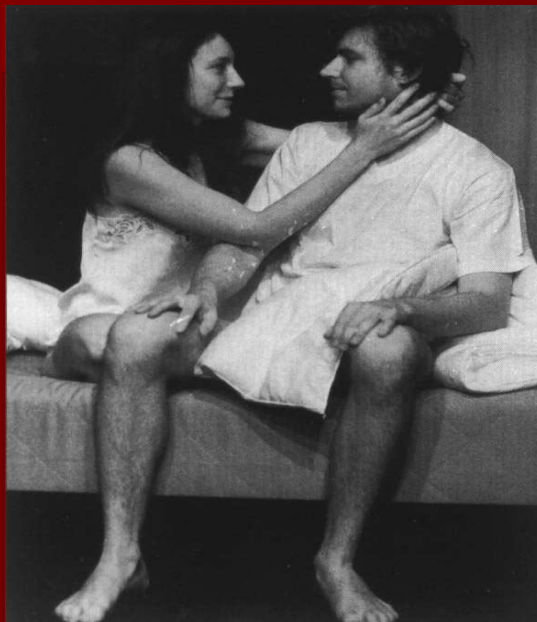


Blízké vztahy a láska



- Petra Vašíčková
- Jana Tomanová
- Maroš Matiaško

Definice lásky

- Problém: blízké vztahy se z dlouhodobého hlediska špatně zkoumají (experimenty jsou zde prakticky nemožné – nelze zde kontrolovat podmínky)

Co je láska?

- Kombinace závratí, touhy, radosti a úzkosti
- Historie: starodávni Řekové považovali lásku za formu šílenství
- Definice lásky musí obsáhnout nezměrné množství forem lásky obsahující vášně, pocity závratě stejně tak jako dlouhodobou, trvající a nesobeckou lásku

Druhy lásky

♡ Družná láska (companionate love)

- Definována jako pocity důvěrnosti a zálibení, které cítíme k někomu, u koho nejsou doprovázeny vášní a sexuálním vzrušením
- Lidé mohou zakoušet důvěrnou lásku v nesexuálních vztazích jako je blízké přátelství nebo v sexuálních vztazích, kde cítí obrovské pocity důvěrnosti, ale ne velké množství vzrušení a vášně
- př.: sestry Sadie a Bessie Delany

♡ Vášnivá láska (passionate love)

- Obsahuje intenzivní touhu po druhé osobě
- Charakteristická fyziologickým vzrušením (zkrácený dech, tlukot srdce)
- Př.: Romeo a Julie



Teorie trojúhelníku

Robert Sternberg



■ Láska je konzistencí 3 hlavních položek:

1. Důvěrnost – popisuje pocit blízkosti, vazby k partnerovi
2. Vášeň – „žhavá“ část vztahu, vzrušující zkušenost obsahující sexuální přitažlivost
3. Oddanost – 2 složky:
 - a) *Krátkodobá* – vytváří pocit lásky k druhé osobě
 - b) *Dlouhodobá* – k udržení vztahu a setrvání s partnerem

■ **Jednotlivé položky mohou být různě kombinovány do jednotlivých forem lásky**

■ **Jak se vztah vyvíjí rozkvétá z romantického vztahu charakteristického vášní k důvěrnosti a až k „naplněné lásce“, která obsahuje všechny komponenty**

Styly lásky

Susan Hendrick a Clyde Hendrick

1. *Eros – vášnivá, doprovázena fyziologickými změnami, je zde více důležitá tělesná přitažlivost*
 2. *Ludus – láska hrající hru, nikdy netrvá příliš dlouho, velmi hravá, milovník nechce zranit, ale často tak činí, někdy i s více partnery najednou*
 3. *Storge – pomalu rostoucí láska, vyrůstající z citu a přátelství, obzvláště důležitá je podobnost mezi partnery*
 4. *Pragma – praktická láska, z rozumu, reálná, „nohama na zemi“, milovník ví, co ve vztahu hledá*
 5. *Mania – vysoce emocionální láska, „jízda na horské dráze“, milovníci jsou posedlí svými partnery, kolísavost mezi euforií a zoufalstvím, obecně odpovídá kulturnímu stereotypu „romantické lásky“*
 6. *Agape – nesobecká, darující se a altruistická láska, milovník nemyslí na sebe, ale na partnera a na to, co pro něj může udělat, je více duchovní jak fyzická*
- Byli zde nalezeny podobnosti, ale i rozdíly mezi pohlavími u jednotlivých stylů lásky - Muži se přiklání více ke stylu „ludus“ a ženy naopak jsou typičtější stylem „storge“ a „pragma“.
 - U reálných dvojic se zjistila značná podobnost stylů lásky

Role kultury v definování lásky

- Kultura určuje, jak se budeme na zkušenost lásky dívat, za co ji označíme a co od vztahu očekáváme:

- ♥ **Japonci** – „*amae*“ – neexistuje ekvivalent v západních jazycích, blízké pojmu „závislost“ – Japonci vnímáno jako obzvláště pozitivní pozice
- ♥ **Číňané** – „*gan qing*“ – je dosažena pomocí a prací pro druhého, např.: opravení kola
- ♥ **Korejci** – „*jung*“ – svazuje dva lidi dohromady, potřebuje čas a vzájemnou zkušenost

- Láska má různé i stejné významy napříč kulturami

- Láska v individuální a kolektivistické společnosti

- A. **Západní kultura** = individuální, zdůrazňující autonomii, nezávislost, definovaná osobnostními kvalitami – důležitý je zde romantický vztah, romantická láska je opojná, vysoce osobní zkušenost, která ponořuje sebe sama do nového partnera a praktický v daný okamžik ignoruje přátele a rodinu
- B. **Východní kultura** – kolektivistická, zdůrazňující loajalitu individua ke skupině a definuje ho podle členství ve skupině – zamilovaná osoba musí počítat s přáními rodiny a ostatních členů skupiny, manželství jsou v reálu domluvená s perspektivními rodinami

Láska se liší v definování i v chování v jednotlivých společnostech. Romantická láska je univerzální, ale pravidla kultury upravují, jak je tento vztah prožíván, vyjadřován a pamatován.

Vzájemná směna (Social Exchange) v dlouhodobých důvěrných vztazích

- Každý vztah je tvořen odměnami (**rewards**) a závazky (**costs**)
- Ukazatelem trvalosti a závazku ve vztahu je tzv. Investiční model závazku (**The investment model of commitment**) C. Resbultové:

Spokojenost (satisfaction) – porovnání odměn a závazků s očekáváním

Jak vnímáme svoje investice (invested) - energii, čas, hmotné věci, citové investice

Jiné alternativy (good alternatives)

- Investiční model je také vysvětlením chování žen v destruktivních vztazích. Ženy snáší násilí a hrubé chování, či psychické týrán partnerem a volí pokračování vztahu, protože jejich investice do vztahu jsou jimi vnímány jako velké a ekonomická alternativa je nepříznivá.

Teorie spravedlnosti a rovnosti ve vztahu (Equity Theory)

- Tato teorie platí u vztahů dlouhodobých stejně, jak u těch nahodilých krátkých. Ovšem v dlouhodobých vztazích jsou investice tak rozmanité, že lze jen obtížně určit, zda vzájemná hodnota byla dosažena.
- **Exchange relationships:** vztahy řízené zákonem spravedlnosti
 - Zejména nové známosti
 - Preferují okamžitou náhradu za projevenou přízeň
 - Cítí se zneužití, když jejich přízeň není okamžitě opětována
 - Sledují, kdo čím do vztahu přispívá
 - Skutkem pomoci druhému nezlepší svoji náladu
- **Communal Relationships:** vztahy citlivé k potřebám druhých
 - Dobrým příkladem je rodičovský vztah nebo vztah blízkých přátel
 - Nepreferují princip „oko za oko, zub za zub“
 - Nepreferují náhradu za projev laskavosti nebo přízně
 - Necítí se zneužívání, když jejich projev laskavosti není opětován
 - Nesledují, kdo čím přispívá do vztahu
 - Tím že druhému pomohou, zlepšují svoji náladu



Vývojové vysvětlení lásky a atraktivity



- Základním principem evoluční biologie je "**reprodukční zdatnost**". Schopnost úspěšně předat své geny další generaci.
- Reprodukční úspěch vyžaduje **dva rozdílné druhy chování**:
 - *Ženské*, nákladné z hlediska času a energie, cílem je péče o potomka až do dospělosti, cena je vysoká, proto pečlivě vybírá partnera
 - *Mužské*, touží rozmnožit se s více partnerkami za účelem maximalizovat počet potomstva
- **Strategie při výběru potenciálního partnera**:
 - Ženy vybírají muže s dobrým ekonomickým zázemím a mající úspěch ve svém povolání, aby o její potomstvo bylo dobře postaráno
 - Muži hledají ženy se znaky budoucí úspěšné reprodukce jako je tělesná zdatnost a zdraví
- Z **hlediska Equity Theory** je mládí a krása považována za ekvivalent mužskému povolání a ekonomickému úspěchu.
- S. Gangestad (1993) tuto hypotézu ověřoval a zjistil, že čím jsou ženy společensky výše postavené a ekonomicky zajištěné, vidí jako důležité kritérium při volbě partnera atraktivní vzhled.
- *Evoluční teorie nabízí zajímavé, vzrušující a kontroverzní teorie. Až další výzkum ukáže, nakolik je láska řízena právě pudovými impulsy.*

Styly připoutání (attachment) a láska

- Vychází z prací **J. Bowlby** a **M. Ainsworth**. Vychází z názoru, že naše současné vztahy jsou ovlivňovány vztahy, které jsme měli v minulosti jako děti se svými rodiči nebo nejbližšími pečovateli (**caregivers**). **Attachment style** určuje jaký druh připoutání jsme s pečující osobou měli. Byly popsány 3 základní styly:
 - **Bezpečný styl připoutání (secure style):** pečující je citlivý k potřebám dítěte, schopný dávat pozitivní emoce, dítě má jistotu, ví, že je milováno, sám sebe později vnímá jako osobu hodnou úcty a má se rád.
 - **Vyhýbavý styl připoutání (avoidant style):** pečující je rezervovaný, vzdálený, odmítá ujistit dítě o důvěře, dítě potlačuje dát najevo potřebu, že touží po blízkosti pečujícího, bojí se, že bude odmítnuto. V dospělosti má problém v navazování vztahů.
 - **Úzkostný, ambivalentní styl připoutání (anxious style):** pečovatel je rozporný v přístupu a zároveň dominantní, dítě je úzkostné protože nikdy neví, jak bude pečovatel na jeho potřeby reagovat.



Vliv Attachment na současné vztahy

- **Bezpečný styl** : snadno navazuje vztahy s novými lidmi, dokáže jim důvěřovat, má uspokojivé blízké vztahy
 - **Vyhýbavý styl**: necítí se dobře v intimních vztazích, není pro něj snadné někomu důvěřovat, má méně uspokojivé vztahy
 - **Úzkostný styl**: má sklon mít méně uspokojivé vztahy, ale různého typu, je příliš závislý a má o svůj vztah strach, má obavy že partner jeho city neopětuje.
- *Jedinci s bezpečným stylem připoutání mají nejdéle trvající, stálé a uspokojivé vztahy*
 - *Jedinci s vyhýbavým stylem se vyznačují odstupem, je u nich největší pravděpodobnost, že se nikdy nezamilují*
 - *Jedinci s úzkostným stylem připoutání zase naopak pravděpodobně zažijí více romantických vztahů, jsou ochotni např. vstoupit do manželství, aniž by svého partnera dobře znali. Také je nejvíce ze všech zasáhne odchod partnera.*



Attachment a gender stereotypy



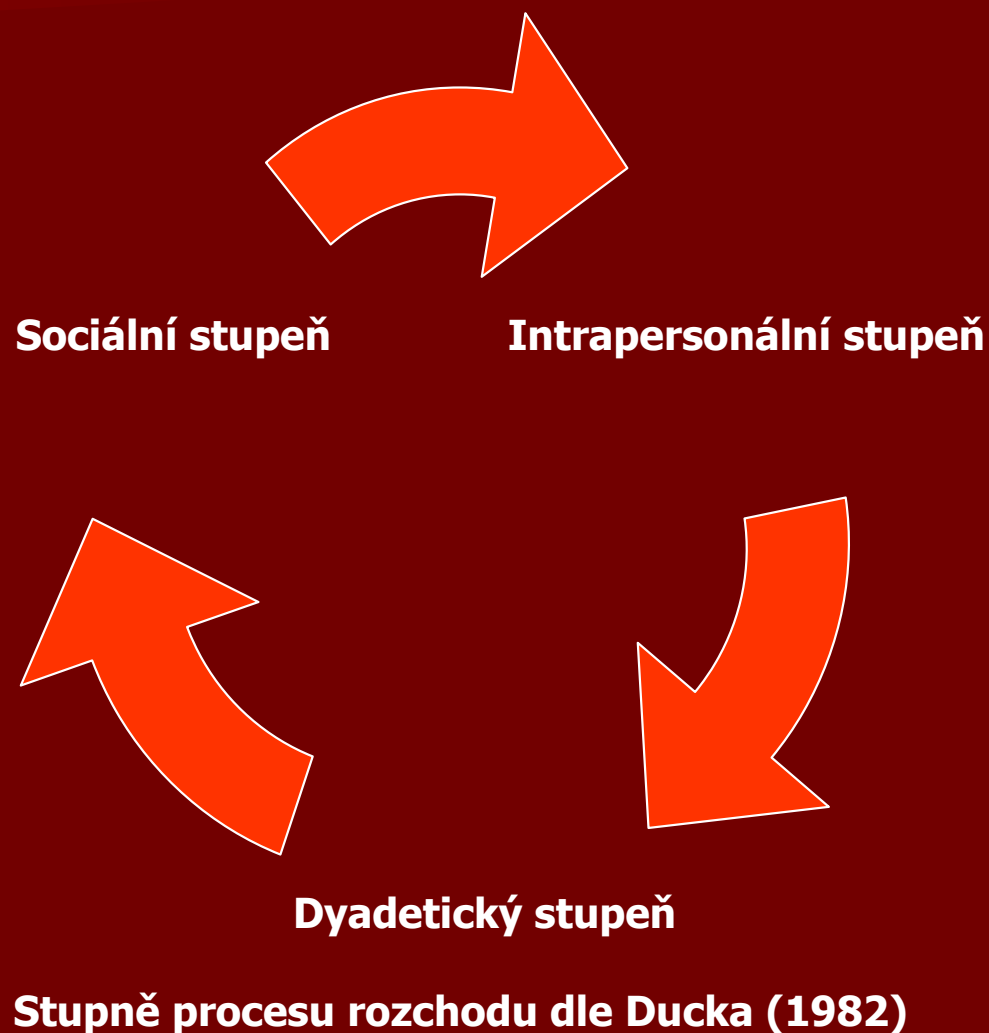
- Spojení určitého typu attachmentu a pohlaví, může vést k dlouhodobým a trvalým vztahům (K. Davis 1994). Např.:
- **žena – anxious style, muž – avoidant style**
 - *Tato žena reprezentuje typicky ženské chování, investuje mnoho energie do vztahu, demonstruje, jak moc se o vztah stará, je určitým „hlídačem“ partnerova chování. Muž tohoto typu zase představuje typicky mužská specifika: investuje málo do vztahu, vyhýbá se diskuzím o vztahu, projevuje málo emocí. Tyto partneri jsou ochotni vzájemně tolerovat toto chování, protože koresponduje s jejich „gender stereotypy“.*
 - *Opačné spojení nevydrží pravděpodobně dlouho, protože se výrazně od stereotypů o chování, které ke kterému pohlaví náleží, odlišují.*
- Attachment prožitý v dětství nemusí být neměnným ukazatelem vašich budoucích vztahů, v průběhu života **lze dosáhnout změny stylu** připoutání v důsledku svých dalších zkušeností v nových vztazích, kde hraje roli partnerovo chování. Lidé se mohou také v každém vztahu projevit jinak.
- Teorie stylů připoutání jsou určitě podnětné a v případě současných problémů ve vztazích lze hledat důvody a odpovědi v naší minulosti, ve vztazích s našimi rodiči.

Vztahy jako interpersonální proces

- Jak vidíme vztahy mezi lidmi? Jsou to momentky v našem fotoalbumu anebo se jedná o domácí video, které zachycuje dráhu našeho vztahu?
- Nový přístup ke studiu intimních vztahů se přiklání k pojetí vztahu jako k interpersonálního procesu – vztahy jsou neustále ve stavu změny, proudí jako tok řeky, kontinuálně přecházejí skrz peřeje i skrz klidné úseky, přes úseky rastu i ustupování. (Duck et altera)
- ***„příbuzenská dialektika“ = blízké vztahy jsou charakterizovány silami, které jsou opositní, ale ve vzájemném vztahu***
- **Autonomie/propojení** – v momentě kdy se staneme emočně blízkými našemu partnerovi pocítíme potřebu odstupu a získání vlastní autonomie zpátky; když se emočně příliš vzdálíme pocítíme naopak potřebu přiblížení se
- **Originalita/předvídatelnost** – opisuje naši touhu po nových zážitcích, po vzrušení s protikladem naší touhy po jistotě, bezpečí a pochopení.
- **Otevřenost/uzavřenost** – popisuje napětí mezi touhou sdílet intimní informace a snahou být diskrétní, tajemný v určitých momentech

Konec intimních vztahů

- *Proces rozchodu – 5 nejběžnějších kategorií rozchodu (Cody, 1982)*
 1. *Pozitivní tón* (např. partnerovi říkáme, že nám na něm záleží, ale...)
 2. *Verbální deeskalace* (např. říct partnerovi, že se už necítíte zamilovaně)
 3. *Behaviorální deeskalace* (např. odmítání se sejít s partnerem)
 4. *Manažment negativní identity* (např. navrhnout partnerovi, aby jste se oba začali stýkat i s někým jiným)
 5. *Ospravedlnění* (např. říct partnerovi, že vztah nenaplnuje vaše potřeby)



Stupně procesu rozchodu

- Základní premisa: Rozpad vztahu není jediným okamžikem, nýbrž procesem s množstvím kroků
- **Intrapersonální stupeň:** jedinec se zamýšlí nad tím, jak jeho partner je nespokojený ve vztahu
- **Dyadetický stupeň:** jedinec začíná mluvit o rozchodu s partnerem
- **Sociální stupeň:** rozchod se oznámí ostatním lidem, sociálnímu okolí
- **Intrapersonální stupeň:** jedinec se zotaví z rozchodu a vytvoří vlastní verzi ukončení vztahu
- *John Harvey et al.:* Verze o rozchodu, kterou prezentujeme přátelům se může značně lišit od oficiální (očistěné) verze

Typologie chování, které se objevuje při rozchodech dle teorie sociální výměny (Rusbult 1987)

- ❖ *Exit (východ)* – aktivně ubližující anebo zakončovaný vztah (např. využívání partnera, vyhrožování se rozchodem)
- ❖ *Voice (hlas)* – aktivní a konstruktivní snaha o zlepšení podmínek ve vztahu (např. diskuse o problémech, snaha o změnu, návštěva terapeuta)
- ❖ *Loyalty (lojalita)* – pasivně, ale optimisticky čekat na změnu k lepšímu (např. doufat, že se věci zlepší)
- ❖ *Neglect (opomenutí)* – pasivně umožnit okolnostem zhoršit se (např. odmítání diskuse o problémech, ignorování partnera nebo trávení méně času společně)

Dvě rozdílné dimenze typů chování v problémových vztazích



- *Destruktivní chování*– poškozuje vztah v omnoho větší míře jako *Konstruktivní* mu pomáhá
- Partner má tendenci vyjít vstříc druhému partnerovi v destruktivním chování (výhod a opomenutí) tím, že reaguje konstruktivně (hlas nebo lojalita) v snaze zachránit vztah. Za předpokladu, že oba jednájí destruktivně, vztah je pravděpodobně ztracen.

Dialektika vztahů (Diane Femlee, 1995)

- Femlee: 300 kolegů (mužů i žen) se zaměřilo na ukončený romantický vztah a vypsalo seznam kvalit, které jich jako první přitahovali k svému partnerovi a seznam kvalit, které je jako poslední pak odpuzovali
- Výsledek: 30% těchto rozchodů bylo příkladem „fatální přitažlivosti“ (fatal attraction)
- Kvality zpočátku přitažlivé (*On je takový zvláštní; ona je taková nevypočitatelná*) se postupně stali důvodem k rozchodu (*je divnej, úplně jinej jako jsem já; nikdy se na ni nedá spolehnout*)
- Dialektika vztahů předpokládá existenci napětí mezi originalitou a předvídatelností => u vztahů, které začnou větší dávkou originality vznikne potřeba po čase vybalancovat vztah trochou předvídatelnosti
- => partner to nedokáže zabezpečit, vztah končí

Kvality odůvodňující vznik fatální přitažlivosti

- **Femle (1998): jedinci jsou náchylní k fatální přitažlivosti k někomu, kdo je rozdílný alespoň v jedné ze tří kvalit**

- 1) Osoba je odlišná: někdo se nám zdá přitažlivý protože je od nás o hodně starší a vypadá rozvážně, po čase tato kvalita bývá důvodem k rozchodu.
=> to nám připomíná, že podobnost je důležitější než doplnění
- 2) Osoba je odlišná a má jedinečnou (dle nás) kvalitu: dívka se nám líbí, protože je záhadná, má jedinečnou osobnost.
=> po čase se nám zdá divná, nepřizpůsobivá, nevyrovnaná
- 3) Osoba je atraktivní, protože má extrémní kvalitu: muž urputně bojuje o přízeň dívky, intenzivně ji projevuje náklonnost.
=> po nějaký době Vám přijde majetnický a žárlivý

Zkušenosti z rozchodů

- **Akert (1998):** dotazníkový výzkum 344 vysokoškoláků, zaměřený na zkušenosti z rozchodem. Jedna z otázek směřovala k míře zodpovědnosti za konec vztahu. Na základě odpovědí Akert seřadil respondenty do 3 skupin:
 - a) **Breakers** (rozbíječi): vysoká úroveň zodpovědnosti na ukončení vztahu; ukončení vztahu bylo pro ně nejméně znepokojující, nejméně stresující, bolestivé.
 - b) **Breakees** (zlomení): nízká úroveň zodpovědnosti za ukončení vztahu; vysoká úroveň pocíťované bolesti, hněvu, stresu, pocity neštěstí v několika týdnech po ukončení vztahu.
 - c) **Mutuals** (vzájemně odpovědný): vzájemná, rovnocenná zodpovědnost; neboli tak rozrušený jako breakees, avšak ani tak nedotknutý jako breakers, 60% hlásilo somatické potíže, které indikovali, že vzájemné rozhodnutí ukončit vztah je více stresující než samostatné rozhodnutí „raz a navždy“.
- **Zjištění:** Role, kterou lidé sehrávali při rozhodnutí ukončit vztah byla jejich nejsilnější indicií, v zkušenosti s rozchodem

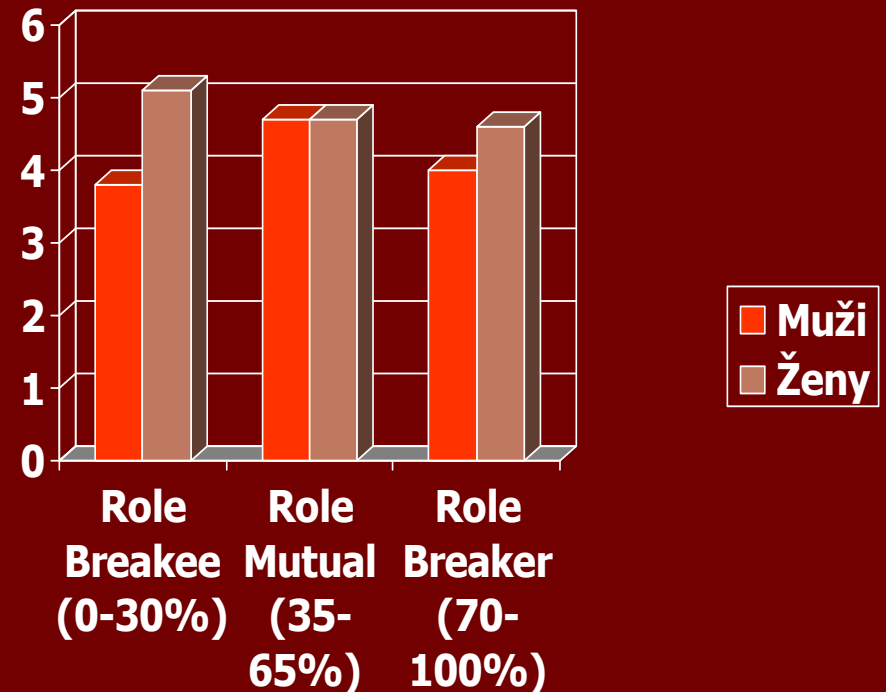
Role pohlaví u rozhodnutí ukončit vztah a vztah k ochotě ostat přátelé

■ Muži

- a) *role breakee*: nemají zájem zůstat přáteli
- b) *role breaker*: nemají zájem zůstat přáteli
- c) *role mutuals*: ekvivalentní zájem na udržení přátelství

■ Ženy

- a) *role breakee*: větší zájem zůstat přítelkyní
- b) *role breaker*: větší zájem zůstat přítelkyní
- c) *role mutuals*: ekvivalentní zájem na udržení přátelství





- Muži, kteří mají zkušenost se značnou kontrolou (breaker) anebo naopak malou kontrolou (breakee) po ukončení vztahu, mají tendenci dohnat své ztráty a jít dál, zpřetrhat vazby na bývalou partnerku.
- Naopak, ženy mají tendenci udržet citové propojení s ex partnerem, doufajíc, že tak preformují intimní vztah na platonické přátelství.
- **Ponaučení:** *Když se ocitnete v romantickém vztahu a Váš partner bude inklinovat k rozchodu, pokuste se vztah ukončit společně. Vaše zkušenost nebude tak traumatická, protože budete mít určitou kontrolu nad procesem rozchodu (i když se rozejít nechcete). Naneštěstí pro Vašeho partnera, když jste Vy v pozici breaker, budete pociťovat méně bolesti a strádání když budete hrát svoji roli; avšak když změníte roli z breaker na mutuals, bude to projevem laskavosti k Vaší, za chvíli ex-lásce.*