

Intimita v partnerských vztazích a rodinném systému

Jaroslava Dosedlová

Psychologický ústav FF MU v Brně

Abstrakt:

Teoretická studie se věnuje partnerské/manželské spokojenosti a jednomu z jejích hlavních determinantů – intimitě. Prochází teoretické konstrukty, které intimitu definují samu o sobě nebo jako podřízenou komponentu konstruktů lásky. V závěru nabízí osm typů intimity či osm způsobů interakce, které lze využít pro podporu párové, rodinné či přátelské blízkosti ve vztahu.

Klíčová slova:

Partnerská/manželská spokojenost, intimita, láska

Vstup do manželství představuje v dnešní době významný přechodový mezník. Skoro všechny páry vstupují do tohoto intimního svazku s nadějí a optimismem a vykazují na počátku velkou spokojenost ve vztahu. Na druhé straně v roce 2012 dosáhla úhrnná rozvodovost 44,5 % (Český statistický úřad, 2014). Je to sice méně než rekordní 50% rozvodovost v r. 2010, přesto můžeme předpokládat, že téměř polovina manželských párů zažije v manželství takový pokles spokojenosti, že se rozhodnou vztah ukončit rozvodem. Co se děje s manželskou spokojeností v průběhu několikaletého soužití?

V odborné literatuře i v přesvědčeních běžné populace se často traduje tzv. U křivka manželské spokojenosti. U křivka předpokládá vysokou manželskou spokojenost na začátku soužití, která však po čase klesá vlivem zvýšených nároků plynoucích z péče o děti, nedostatkem času na partnerské aktivity, nenaplněním některých očekávání a subjektivně nepříjemně prožívaným konfliktem daným protichůdnými nároky některých sociálních rolí v oblasti partnerské, rodičovské i profesní. Po osamostatnění dětí dochází dle této teorie k opětovnému nárůstu manželské spokojenosti, která souvisí s posílením partnerské role. Manželé mají příležitost trávit spolu více času a (znovu)objevují zájmy a hodnoty, které je spojovaly a dosud spojují.

Longitudinální studie U křivku manželské spokojenosti nepotvrzují. Vaillant a Vaillant (1993) sledovali po 40 let manželskou spokojenost absolventů Harvardovy univerzity a jejich manželských protějšků. I když manželské páry věřily, že jejich spokojenost kopíruje křivku U, ve skutečnosti lineárně klesala. Ke stejnému závěru dospěly i další longitudinální výzkumy, mezi kterými můžeme vyzdvihnout výzkum VanLaninghama a jeho spolupracovníků. Sledovali 1500 manželských párů po dobu 17 let. Manželská spokojenost klesala

s přibývajícím věkem v celém souboru, a dokonce klesala i po rozdělení souboru na sedm kohort dle délky trvání manželství v každé kohortě zvlášť (VanLaningham, Johnson & Amato, 2001).

Anderson a kol. (2010) reanalyzoval data VanLaninghamova a jeho kolegů a zaměřil se více na variabilitu kolem hlavní trajektorie. Zjistil, že navzdory potvrzené obecně klesající manželské spokojenosti v čase téměř dvě třetiny respondentů vypovídají o stabilní a relativně vysoké spokojenosti. Za celkový průměrný pokles manželské spokojenosti zodpovídá asi třetina manželských párů, jejichž partnerská spokojenost byla nízká již na začátku společného života a postupně se dále snižovala. Rozdíly mezi páry jsou tedy významnější než rozdíly ve spokojenosti párů v čase.

Na co se tedy zaměřit, pokud bychom chtěli podpořit manželskou/partnerskou a přeneseně i rodinnou spokojenost?

Současné integrativní přístupy usilují o vymezení základních dimenzí kvality partnerského vztahu. Uvádíme je v následujícím přehledu:

Tab.č.1: Základní dimenze kvality partnerského vztahu v integrativních teoretických přístupech

Bierhoff, Grau (1997)	Fletcher, Simpson, Thomas (2000)	Hassebrauck, Fehr (2002)
Řešení konfliktů	Spokojenost	Shoda, porozumění
Altruismus	Závazek	Intimita
Investice	Intimita	Nezávislost
Bezpečí	Důvěra	Sexualita
Láska	Vášeň	
	Láska	

První dva sloupce můžeme označit jako konstruktivistické „top down“ přístupy. Bierhoff a Grau (1997, dle Banse, Rebetz, 2008) podrobili faktorové analýze dimenze škál měřících manželskou spokojenost, Fletcher se spolupracovníky (2000, dle Banse, Rebetz, 2008) analyzovali současné uznávané teoretické koncepty. Hassebrauck a Fehrová (2002, dle Banse, Rebetz, 2008) zvolili empirický přístup „bottom up“. Nechali respondenty popsat dobrý vztah a následně jejich výpovědi analyzovali. Vidíme, že se jednotlivé dimenze úplně nepřekrývají, přesto ve všech modelech můžeme pozorovat intimitu a její aspekty jako významné faktory ovlivňující partnerskou spokojenost.

Intimita je definována jako konstrukt sám o sobě i jako podřízená dimenze lásky. Při jejím vymezení je třeba uvažovat o vztazích s dalšími osobnostními charakteristikami, jako je

sebeotevření, primární vazba (attachment), láska a sexualita. Je chápána jako podmínka vřelých, blízkých a komunikačně bohatých vztahů s druhými.

Intimita je vyjadřována v každém věku a v mnoha různých typech vztahů. Erikson (1963) ovšem plnou kapacitu pro navázání trvalých intimních vztahů přiznává až mladé dospělosti, kde intimita stojí jako vývojový úkol proti izolaci. Mezi determinanty, které schopnost navazovat intimní vztahy ovlivňují, lze zahrnout partnerskou percepci, sebeotevření a komunikaci, atribuční styly, primární vazbu zažitou v dětství a míru úspěšného zvládnutí předchozích vývojových úkolů, především vybudování vlastní identity.

Whitová a kol. (1986) hodnotila v rámci párového soužití složky intimity, dle jejího pojetí jde o orientaci na vztah, komunikaci, péči, závazek a sexualitu. Na základě posouzení zralosti intimních vztahů rozlišuje orientaci zaměřenou na sebe (self-focused), na sociální roli (role-focused) a na individualizované propojení (individuated – connected). Člověk, který je z hlediska schopnosti dosáhnout intimity ve vztahu nezralý, je zaměřen především na sebe a nevykazuje zájem o druhé lidi. Pro stadium intimity zaměřené na sociální roli je typické stereotypní chování vyplývající z přijetí určité kulturou definované sociální role, teprve úroveň individualizovaného propojení představuje zralou fázi ve schopnosti dosahovat intimity. Podmínkou je dosažení vlastní dospělé identity a následné propojení s blízkým člověkem skrze intimní komunikační styl.

Pragerová (1995, s.67) intimitu definuje jako pozitivně zabarvený psychologický vztah mezi dvěma nebo více lidmi, ve kterém partneři sdílejí soukromé a osobní obsahy. Doporučuje opustit abstraktní termín intimity a vymezit ji spíše v termínech intimních interakcí, které přinášejí do vztahu pozitivní emoce, porozumění a sdílení osobních obsahů.

Jako komponentu konstruktů lásky vnímají intimitu mnohé teorie.

Rubin (1970, dle Fehr, 2014) rozlišuje tři dimenze lásky: připoutání (attachment), péči a intimitu. Intimitou rozumí sdílení myšlenek, přání a pocitů.

Berschaidová a Hatfieldová (1974, dle Fehr 2014) rozlišily vášnivou (*passionate*) a přátelskou (*companionate*) lásku. Vášnivou lásku charakterizuje vysoká aktivace, sexualita, idealizace, extáze a časté emoční zvraty. Centrální osou přátelské lásky je intimita a náklonnost - kapacita pro bezpečný, trvalý a důvěrný vztah.

V r. 1986 publikoval Sternberg svou Trojúhelníkovou teorii lásky. Podle této teorie lze lásku porozumět prostřednictvím tří dimenzí – intimity, vášně a závazku, které jsou spolu vzájemně provázány. Vášně je z hlediska emočního sycení tzv. horká komponenta a sytí ji sexuální přitažlivost, intimita je teplá komponenta vyjadřující blízkost a sdílení a závazek je chladná komponenta – kognitivní rozhodnutí a záměr zůstat ve vztahu.

Hlavní podstatou intimity je dle Sternberga (1986) emocionální vklad do partnerského vztahu. Dosažení intimity mezi partnery se projevuje především následujícími charakteristikami (Sternberg, 1988, s. 120):

- touhou přispívat k blahu milovaného člověka
- prožíváním pocitů štěstí spolu s milovanou osobou
- vysokým ceněním si milovaného člověka
- vědomím, že se v případě potřeby lze na druhého spolehnout
- vzájemným porozuměním
- vzájemným sdílením životů i majetku
- vzájemným vyjadřováním a přijímáním emoční podpory
- důvěrnou komunikací
- vysokou hodnotou milovaného člověka v životě druhého

Sternberg (1986) výše zmíněné komponenty a jejich interakce představuje v grafické podobě, kdy intimita, vášně a rozhodnutí/závazek tvoří jednotlivé strany trojúhelníku. Ten může nabývat různých proporcí v závislosti na povaze vztahu, který znázorňuje. Role intimity roste v dlouhodobých vztazích společně se závazkem (přátelská a partnerská klidná láska), zatímco význam a zastoupení vášně postupně klesá.

Perlman a Fehrová (dle Laurenceau, Kleinman, 2006) shrnují, že v tomto množství různých názorů, lze nalézt společný prvek. Podle nich všechny definice vyjadřují, že intimita vychází z pocitu blízkosti dosažené prostřednictvím komunikačního procesu mezi partnery. Pokud lze intimity dosáhnout skrze komunikaci, nabízí se další otázka – čím se liší intimní interakce od jiných typů interakcí. Podle Pragerové a Robertse (2004) jsou takové komponenty tři: sebeodhalení, pozitivní účast a sdílené porozumění.

Sebeodhalení (*self-revealing*) je verbální či neverbální prezentace určitých aspektů vlastního self. V intimních vztazích si dovolíme sdělovat i osobní témata, která v běžných vztazích nekomunikujeme (emoce včetně viny, smutku, strachu, zranění apod.) Pozitivní účast (*positive involvement*) je charakterizována plnou pozorností, kterou člověk svému partnerovi věnuje. Za důležitý rys zúčastněnosti autoři označují také bezprostřednost. Třetí komponentou je sdílené porozumění (*shared understanding*), které lze operacionalizovat jako prožitek poznání partnerova vnitřního světa, pochopení jeho myšlenek, seznámení se s jeho zvyky a rituály, fantaziemi, sexuálními preferencemi apod.

Reis a Shaver (1988) uvedli jako základní kameny svého procesního modelu intimity (*proces model of intimacy*) sebeodhalení a partnerskou citlivost. Významným prvkem pro dosažení intimity je ochota a umění zpřístupnit partnerovi svůj vlastní vnitřní svět, sebeodhalení (*self-disclosure*), a na druhé straně partnerova snaha a schopnost se v něm

orientovat, přijímat ho a jednat v souladu s ním, tzv partnerská citlivost (*partner responsiveness*).

Intimita je nepochybně významnou lidskou potřebou a jedním z hlavních předpokladů osobní, partnerské i rodinné pohody. Na základě uvedeného přehledu můžeme konstatovat, že je velmi důležitým aspektem vztahů mezi blízkými přáteli, partnery a rodinnými příslušníky. V rodině nabývá podoby manželské, rodičovské a sourozenecké. Přispívá ke spokojenosti ve vztazích i k jejich stabilitě. Ne všichni mají stejnou schopnost navázat a prohloubit intimní vztah, na druhé straně však není jen jeden způsob, jak toho docílit.

Banmen a Maki-Banmen (2009) uvádějí osm různých forem intimacy či spíše osm způsobů, jak lze blízkost s druhým člověkem prožít:

1. **Emocionální intimita** představuje prožitek vzájemné blízkosti dané sebeotevřením a vzájemným sdílením osobních témat, prožitků, obav, nadějí, radostí, plánů atd. Zúčastnění partneři zažívají blízkost, důvěru, motivaci vzájemně si porozumět a podporovat se. Obracejí se jeden na druhého s očekáváním a nadějí na přijetí i některých nežádoucích či nelichotivých stránek vlastního já a komunikují i takové obsahy já, které zůstávají druhým lidem skryté.
2. **Intelektuální intimita** představuje společné poznávání, interpretaci a případně i tvorbu intelektuálních obsahů. Pár, který naplňuje tento typ intimacy, si můžeme představit v situacích, kdy si půjčují knihy, které se jim líbily, a pak o nich spolu hovoří, diskutují nějaká témata z oblasti vědy, techniky, kultury, sportu či politiky, sdílejí vlastní výzkumnou či publikační tvorbu apod. Jeden druhého považuje za hodnotného partnera pro tyto intelektuální aktivity a zajímá se o jeho názor či spolupráci.
3. **Spirituální intimita** může nabývat podoby společně sdílené víry nebo společného hledání životního smyslu, úsilí o transcendenci či zájmu o seberozvoj. Důležitý je prožitek MY, prožitek aktivního partnerství na této cestě.
4. **Estetickou intimitu** zprostředkuje společně prožívaná radost z estetických hodnot. Společná návštěva galerie, divadla, koncertu, společně prožívaná krása přírody nebo architektury vede k uspokojení, že tyto estetické prožitky může pár či rodina sdílet a že citlivost pro krásu je spojuje.

5. **Sociální intimita** představuje silnější prožitek blízkosti partnerů či celé rodiny v situacích, kdy jsou obklopeni dalšími lidmi. Lidé, kteří preferují tento typ intimity, si rádi zvou hosty nebo rádi chodí na návštěvy či do společnosti. Mezi lidmi se jim daří být na sebe napojeni ještě silněji než o samotě.
6. **Rekreační intimitu** můžeme sytit společně sdílenými zájmy nebo aktivitami, které máme oba (všichni členové rodiny) rádi. Můžeme zažívat společnou radost z jízdy na kole, z cestování nebo z pěstování plodin. Důležité je, aby tato aktivita byla pozitivně hodnocena oběma (všemi) zúčastněnými partnery; v situacích, kdy se jedna strana pouze přizpůsobuje druhé, k prožitku intimity nedochází.
7. **Fyzická intimita** zahrnuje všechny fyzické projevy lásky a blízkosti, které nemusí mít sexuální obsah a je možné je bezpečně sdílet nejen v páru, ale i se všemi dalšími rodinnými příslušníky (objetí, pohlazení, dotýkání, polibek atd.).
8. **Sexuální intimita** představuje partnerské sdílení sexuality a radost ze sexuálního kontaktu.

Existují jistě partnerské/manželské páry, které si užívají všech osmi typů intimit a dokážou navodit všech osm způsobů interakce, jejichž výsledkem je přiblížení a zážitek párového či dokonce skupinového (rodinného) self. Prožitek JÁ se změní na příjemné MY. Pokud však některé typy intimity s konkrétním partnerem/partnerkou či jiným rodinným příslušníkem zažívat nelze nebo nejsou prožívány jako subjektivně důležité, nic není ztraceno. Uvedení autoři i na základě vlastních širokých zkušeností z oblasti párové a rodinné terapie optimisticky soudí, že pro dlouhodobě uspokojivý vztah stačí rozvíjet 3 – 4 formy intimity. Pro podporu partnerské a rodinné spokojenosti, stability i resilience je to jistě dobrá zpráva.

PhDr. Jaroslava Dosedlová, PhD.

Psychologický ústav FF MU

Arne Nováka 1

602 00 Brno

dosedlova@mail.muni.cz

DOSEDLOVÁ, Jaroslava. Intimita v partnerských vztazích a rodinném systému. In Martina Friedlová, Martin Lečbých. *Symposium rodinné resilience. Sborník příspěvků z konference*. 1. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2015. s. 119 - 130, 12 s. ISBN 978-80-244-4601-1.

Seznam použité literatury

- Anderson, J. R., Van Ryzin, M. J., & Doherty, W. J. (2010). Developmental trajectories of marital happiness in continuously married individuals: A group-based modeling approach. *Journal of Family Psychology, 24*, 587–596.
- Banmen, J., & Maki-Banmen, K. (2009). Práce s páry s použitím transformační systemické terapie podle Virginie Satirové. Studijní materiál. Brno: Institut V. Satirové v ČR.
- Banse, R., & Rebetez, Ch. (2008). Relation de couple: modèles théoriques et approches diagnostiques. In: Van der Linden, M. & Ceschi, G. (Eds.), *Traité de psychopathologie cognitive: Tome I – Bases théoriques*. Marseille: Solal Éditeur, 153 – 174.
- Český statistický úřad, rozvodovost. [Vyhledáno 1. 11. 2014 na www.czso.cz/csu/redakce.nsf/i/rozvodovost].
- Erikson, E. H. (1963). *Childhood and society* (2nd ed.). New York: Norton.
- Fehr, B. (2014). Love: Conceptualization and Experience In: Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (Eds.), *APA Handbook of Personality and Social Psychology: Vol. 3. Interpersonal Relations*, 495 – 522.
- Laurenceau, J. P., & Kleinman, B. M. (2006). Intimacy in personal relationships. In: Vangelisti, A., & Perlman, D. (Eds.), *The Cambridge handbook of personal relationships*. New York: Cambridge University Press, 637 – 653.
- Prager, K. J. (1995). *The psychology of intimacy*. New York: Guilford Press.
- Prager, K. J., & Roberts, L. J. (2004). Deep intimate connection: Self and intimacy in couple relationships. In: Mashek, D. J., & A. Aron, A. (Eds.), *Handbook of closeness and intimacy*. Mahwah, New Jersey.: Lawrence Erlbaum Associates, 43 – 60.
- Reis, H., & Shaver, P. (1988). Intimacy as an interpersonal process. In: Duck, S. (Ed.), *Handbook of personal relationships*. Chichester, England: Wiley, 367 – 389.
- Sternberg, J. R. (1986). A triangular theory of love. *Psychological Review, 93*, 119-135.
- Sternberg, R. J. (1988). Triangulating love. In: Sternberg, J.R., & Barnes, M.L. (Eds.), *The psychology of love*. New Haven: Yale university press, 119 – 138.
- Vaillant, C. O., & Vaillant, G. E. (1993). Is the U-curve of marital satisfaction an illusion? A 40-year study of marriage. *Journal of Marriage and the Family, 55*, 230–239.
- VanLaningham, J., Johnson, D. R., & Amato, P. (2001). Marital happiness, marital duration, and the U-shaped curve: Evidence from a five-wave panel study. *Social Forces, 79*, 1313–1341.

White, K. M., Speisman, J. C., Jackson, D., Bartis, S., & Costos, D. (1986). Intimacy maturity and its correlates in young married couples. *Journal of Personality and Social Psychology*, 50, 152-162.