

10. OSOBNÍ VZTAHY – AFILIACE, ATRAKTIVITA, LÁSKA

OSOBNÍ VZTAHY

Teorie vzájemné závislosti chápe **interakci mezi partnery** jako **nejpodstatnější znak** všech forem blízkých vztahů. Účast v interakci přináší jedinci **pozitiva i negativa**, pro něž teorie vzájemné závislosti používá pojmy odvozené spíše z **oblasti ekonomie – zisk (odměna), užitek (prospěch)**, který pro jedince ze vztahu plyne, a **cena (náklady, negativa, oběti)**, jimiž jedinec za udržení blízkého vztahu k jiné osobě „platí“. Teorie vzájemné závislosti, stejně jako všechny koncepce opírající se o zázemí **teorie sociální výměny**, je postavena na základní premise, že jedinci vstupují do interpersonálních vztahů a udržují je pro **prospěch**, respektive **zisk**, který **tento vztah přináší**.

Pojem vzájemné závislosti tedy vyjadřuje předpoklad, že **v blízkých vztazích se partneři ovlivňují** nejen na úrovni **vnějších projevů chování**, ale i ve svém **prožívání**. První je **úroveň spokojenosti** – týká se pozitivního hodnocení vztahu – víry, že **vztah** k dané osobě **uspokojuje moje potřeby**. **Úroveň závislosti** vyjadřuje, v jaké **míře** je dosahování pozitivních výsledků a uspokojování **potřeb závislé na partnerovi**.

Za **blízké** můžeme považovat ty **osobní vztahy**, jejichž prostřednictvím **osoba ovlivňuje jiné osoby často, silně, v různých sférách činnosti a relativně dlouhou dobu**. Zdrojem určitých nedorozumění vzhledem k tomuto vymezení často bývá to, že blízké vztahy jsou chápány jen ve svém **pozitivním rozměru**. **Osobní vztah** však může vykazovat **vysoký stupeň vzájemné závislosti** a zároveň obsahovat množství **napětí, konfliktních zájmů, problémů** vyplývajících z nerovného postavení partnerů apod.

Kelleyho charakteristiky vztahu:

1. **Frekvence** – délka času, kterou spolu partneři stráví „tváří v tvář“.
2. **Diverzita** – počet rozmanitých aktivit vykonávaných společně.
3. **Síla vzájemného vlivu** – rozsah, v němž se ovlivňují při svém chování, rozhodování a plánování.
4. **Délka trvání**.

Závislost na partnerovi je subjektivně **prožívaná** jako **závazek**. **Závazek** představuje dlouhodobou **orientaci** respektující **zájem partnera**, stejně jako **zájem zachování pozitivního vztahu** k němu.

Tři zdroje závazku:

1. **Prožívání závazku** vůči partnerovi **ovlivňuje úroveň uspokojení vlastních potřeb**. Pokud blízký **vztah** k jiné osobě **uspokojuje naše potřeby**, je to **důvod pro jeho zachování**. V takovém případě cítíme závazek k udržení a dalšímu rozvíjení vztahu.
2. Jedinec prožívá **intenzivnější závazek** tehdy, když je přesvědčený, že **ostatní alternativy vztahu jsou horší**. Typickým příkladem je situace z oblasti partnerských vztahů, kdy hlavní příčinou **ukončení blízkého vztahu** je objevení se **atraktivnějšího partnera**.
3. Za třetí zdroj **prožívání závazku** ve vztahu k partnerovi autoři považují **míru investic**. Některé z těchto investic vstupují do vztahu přímo. Týká se to především **času a emocionálního vkladu**. Jako **přímé investice** jsou chápány i **oběti**, jež v zájmu partnera **přinášíme**. Podobně se investicí může stát tzv. **kognitivní vzájemná závislost**. Po určitém čase jako by **partneři vnímali a mysleli stejným způsobem**, ale také měli **společnou paměť**.

Intimita

Asociuje se s osobními vztahy, jako je **přátelství, láska, rodičovská láska** atd. – a tvoří jednu ze základních **podmínek zdravého emocionálního a osobnostního vývoje** dítěte, dospívajícího i dospělého.

Typické znaky intimity:

- Intimita je **překročením hranice**, za kterou se nacházejí výsostné, tj. **privátní zóny** jedince.
- Intimita znamená **sebeodhalování**.
- Intimita znamená vyjádření **nejhlubších citů jiné osobě**.
- Intimita je synonymem **blízkosti dvou lidí**.

Znaky intimity:

- a) **Neverbální komunikace** – existuje element intimity, který je přesněji vyjádřitelný bez přítomnosti verbálního výrazu.
- b) **Přítomnost** – přítomnost jiné osoby se projevuje specificky – nejen jako fyzická, ale i spirituální modalita (například „Cítil jsem její přítomnost ve všem, co jsem dělal.“).
- c) **Čas** – přetrvávání emocionálního zážitku.
- d) **Hranice** – **překračování přirozených hranic** mezi lidmi, ve smyslu fyzickém i psychickém.
- e) **Tělo** – uvědomění si vlastního těla, i tělesné doteky.
- f) **Osud a překvapení** – „něco, co je neočekávané, ale zároveň osudem řízené“. „Intimita“ je něco mezi překvapením a spontánností, jež jsou zároveň pociťovány jako přirozené a osudem předurčené.
- g) **Transformace** – partneři už nevystupují jako dvě separátní, nezávislé bytosti. Intimní zkušenost má v sobě sílu transformovat oba partnery a očekává se to od ní.

AFILIACE

Potřeba afiliace vyjadřuje **touhu člověka vyhledávat a navazovat kontakty a vztahy s jinými lidmi**. Síla této potřeby je u každého poněkud **jiná** a je **proměnlivá v závislosti na situaci**, ale v nějaké míře se projevuje **u každého člověka**.

Potřeba blízké osoby plní více funkcí. Vztahy založené na intimitě a sebeodhalování poskytují **člověku oporu a pomoc**, možnost **projevit nejintimnější pocity** ve chvílích **radostných i smutných**, **porozumění** založené na stejných či **podobných názorech**, poskytují **bezpečí**, protože v případě nouze lze osoby blízké s jistou samozřejmostí **požádat o pomoc**.

Podle **teorie sociálního srovnávání** (Leon **Festinger**) vede k afiliaci možnost **ocenění vlastní síly a slabosti, předností a nedostatků**. Děje se tak zvláště tehdy, když **není** k dispozici **objektivní měřítko správnosti chování** použitelné pro jedince, pak se **jiní lidé** stávají **subjektivním měřítkem**, vůči němuž jedinec oceňuje sám sebe. Porovnává, zda **myslí a cítí stejně jako ostatní**, zda je schopen **řešit stejné úkoly a situace**, zda je ve srovnání s jinými v něčem **lepší nebo horší**. Taková srovnání mohou být užitečná tehdy, když se jedinec srovnává s **lidmi přibližně ve stejném postavení**.

Podnětem k navazování vztahů může být také **spolupráce nebo společně vykonávaná činnost**, kdy **uspokojení** přináší samotný fakt **společných aktivit a jejich výsledků** (například společná hra na hudební nástroje), ale také možnost **získat ocenění a uznání**.

Potřeba afiliace **stoupá v situacích nejistoty, obav, strachu, ohrožení**. Přítomnost jiných v situaci **strachu, ohrožení** či nejistoty **redukuje tyto pocity**, protože vytváří možnost pro **vzájemnou útěchu a uklidnění**. Možnost **srovnávat vlastní pocity s prožíváním jiných**, byť i zcela cizích lidí, výrazně **snižuje zátěž těchto situací**. Lidé vyhledávají přítomnost jiných lidí stejně nebo podobně ohrožených také proto, že si mohou vzájemně **poskytovat informace** o tom, **jak situaci zvládnout**, jak se s ní vyrovnat, jak ji **řešit**.

Přesto člověk občas volí **samotu**. Je tomu tak tehdy, když potřebuje **přemýšlet o svém životě**, **vyrovnat** se s prožitými **událostmi**, hledat **řešení složité životní situace**, **čerpat sílu** pro práci. v těchto případech samota přispívá pozitivně k **psychické vyrovnanosti** člověka.

Vedle samoty, tj. být sám, může člověk prožívat **stav osamění**. Ten nastává například tehdy, když člověk **opustí známé prostředí rodiny a přátel** a ocitá se v **novém prostředí**, kde začal **studovat**, našel **práci**, nebo kam následoval svého životního partnera apod. V novém prostředí se cítí osaměle, trpí tím, že zde nemá přátele a nablízku příbuzné. Tento typ osamění se označuje jako **sociální izolace**. Druhým typem osamění je **emocionální izolace**, kdy člověk, byť **obklopen** mnoha známými, **přáteli** a širokou **rodinou**, **postrádá důvěrný vztah** k jinému člověku, který by mu přinášel emocionální uspokojení.

Fyzická blízkost

Jednou z důležitých podmínek navazování těsných vztahů je fyzická blízkost. **Žijeme, pracujeme a bydlíme v blízkosti jiných lidí**. Naprostá většina **důvěrných přátelství a uzavřených manželství** vzniká mezi lidmi, kteří se **na počátku nacházeli ve fyzické blízkosti**. **Školní třída, ročník na vysoké škole, pracoviště, okolí bydliště**, vytvářejí příležitost pro navazování kontaktů s těmi, kdo jsou nejbliže.

Vztah známosti může vzniknout také jako **série náhodných setkání**, například při **čekání na autobus, při nakupování**, při setkávání se v rozsáhlejší komplexu budov, při **užívání stejného parkovacího místa** apod. Nejprve vzniká **pocit známé tváře**, pak se lidé začnou **zdravit**, později si **vymění pár slov**. Blízkost v těchto případech vede k postupnému **zvyšování pocitu známosti**.

ATRAKTIVITA

Atraktivita se vztahuje k **jedinci nebo skupině osob**, jejichž nějaká vlastnost nebo **vlastnosti** jsou **pro jiné jedince zdrojem odměn**. **Fyzické a osobní vlastnosti** vyvolávají přímou nebo kognitivními procesy zprostředkovanou **pozitivní emoční odezvu** a nositelé těchto vlastností mohou **uspokojovat** nejrůznější **potřeby těch, pro něž jsou přitažliví**.

1. Fyzická atraktivita je dána **rysy obličeje, výškou postavy, držením těla, hmotností, barvou vlasů a pokožky, věkem** Každá doba a každé **společenství** má svůj **ideál krásy**, který je **sdílen většinou populace**, ale kromě toho má **každý člověk svůj obraz** fyzické atraktivity. **Atraktivita fyzická** se podílí hlavně na **navazování kontaktů**. Když si lidé sami **vybírají partnera**, volí osoby **přibližně stejné fyzické atraktivity**.

Fyzická atraktivita usnadňuje navazování sociálních kontaktů a chování v sociálních interakcích, má však i své **stinné stránky**. Fyzicky atraktivní lidé mohou například trpět **pochybnostmi**, zda **okolí hodnotí jejich výkony**, nebo to, **jak vypadají** a působí. Zvláště **fyzicky atraktivním ženám** dává okolí najevo, že jejich **pracovní hodnocení není** výsledkem jejich **schopností a výkonů**, ale toho, **jak vypadají**. Okolí je často považuje za **domýšlivé a sexuálně nevěrné**, jejich partneři na ně chorobně žárlí.

2. Osobní atraktivita se považuje za **hlavního činitele** utváření a **trvání** interpersonálních vztahů. Dosavadní výzkumy poukazují na **shodnost nebo podobnost vlastností, zájmů, hodnot** atd., jakožto základ atraktivity, zatímco **protikladnost** se stává **atraktivní jen v omezené míře**. Význam podobnosti pro atraktivitu se vysvětluje hlavně tím, že **lidé**, kteří jsou si **podobní**, poskytují si **vzájemně potvrzení sebe sama**, zatímco rozpory (zejména v podstatných záležitostech) vyvolávají negativní soudy o jiném člověku a vedou k jeho odmítnutí.

Vztahové teorie

- a) **Heiderova teorie rovnováhy** – zvažuje nejen **vztah dvou osob**, ale také jejich **vztah k dalšímu objektu (lidé, názory, víra, přesvědčení, cíle** atd.) – může nastat stav, kdy **dva lidé** se vzájemně **přitahují nějakými vlastnostmi** (fyzickými i osobnostními), ale **liší se** v přístupu k nějaké **podstatné záležitosti** (například v představách o počtu dětí). Nastává **nerovnovážený stav**, který výrazně **snižuje vzájemnou atraktivitu**.
- b) **Teorie sociální výměny** (Harold H. Kelley) vychází z výsledků **vztahu**, které **jedinec posuzuje vůči srovnávací úrovni** (tj. měřítku určité průměrné hodnoty uspokojení) a **vůči srovnávací úrovni pro alternativy** (tj. možnosti lepších nebo horších alternativ vztahu). Jestliže například **vztah nepřináší ani průměrné uspokojení**, ale jedinec **nemá lepší alternativu, zůstává ve vztahu**.
- c) **Teorie rovnosti** (Walsterová, Walster) posunula dále teorii sociální výměny v tom smyslu, že **lidé zvažují nejen vlastní výsledky**, ale také **výsledky, které mohou získat jiní**. Chování ve vztahu se tedy **neřídí jenom vlastním uspokojením** (ziskem, odměnou), ale také **poskytováním rovnocenných zisků partnerům**. Vztahy **založené na rovnosti** jsou popisovány jako **stabilní a šťastné**. Za **nerovnocenné** (a tudíž **ztrácející atraktivitu**) jsou považovány vztahy, kdy jeden partner dostává **více odměn při menších nákladech** (energie, čas), stejně tak když **získané odměny jsou menší než vynaložené náklady**.

LÁSKA

Četné **studie** se snažily zjistit, co je **podstatou lásky u různých vztahů** – mezi stejným pohlavím, mezi **rodiči a dětmi, mileneckými a manželskými páry**. Pro všechny tyto vztahy lásky je charakteristické **vzájemné porozumění, poskytování a přijímání podpory, pozitivní oceňování a těšení se na přítomnost druhého**. Nicméně je zřejmé, že jejich míra závisí na druhu vztahu a že například pro stav počáteční zamilovanosti bude spíše důležitější intenzivní okouzlení jedinečností a výjimečností druhého.

Vášnivá láska je citovým stavem typickým pro počáteční stav zamilování se a obvykle trvá **několik týdnů až měsíců**, spíše výjimečně rok i déle. Vyznačuje se **intenzivním**, zamilovaného často zcela ovládajícím **citovým stavem**, neustálými a neodbytnými **myšlenkami na milovanou osobu**, snahou **trávit s ní co nejvíce času a sexuální**

přitažlivosti. Je ale také často **neadekvátní v hodnocení druhého**, vyzvedává pouze to, čím je zamilovaný druhou osobou fascinován. Je odolná vůči jakýmkoli pokusům o její zpochybnění. Pokud je vášnivá láska **oboustranná**, naplňuje oba partnery nevýslovným **štěstím a radostí**, pokud tomu tak není, zamilovaný, jehož láska **není opětována**, trpí pocity **prázdnoty, marnosti, sklíčenosti, zoufalství.**

Ochlazení vášnivé lásky často vyvolává **deziluze**, zvláště mezi těmi, kdo považují takovou lásku za **podstatu manželství** a jeho trvání. Pokud však vztah přetrvá i po odeznění silných citových stavů, nevyhnutně se **transformuje** do podoby, která se označuje jako **kamarádká (přátelská) láska**. Pro ni je příznačné, že prvotní okouzlení (zejména fyzickou atraktivitou) jako základ vášnivé lásky, se mění v **hluboký, zralý a stálý vztah přátelství**, založený na vzájemném **emocionálním odměňování, respektování druhého, důvěře**, postojovém sblížení apod., tak, jako je tomu u důvěrných přátelských vztahů.

Trojúhelníková teorie lásky

Podle **Roberta Sternberga** má láska **tři komponenty:**

- 1. Intimita** vyjadřuje **pocit blízkosti, spojení, pouta**, ale také prožívání **štěstí** s milovanou osobou, vzájemné **porozumění a ohleduplnost**, poskytování si emocionální podpory a ocenění, **intimní komunikaci.**
- 2. Vášně** je výrazem vysoké psychické aktivace. Vyvolává ji zejména **fyzická atraktivita a sexuální touha**. Prožívání sexuální touhy může dominovat jako složka vášně ve vztahu lásky, ale mohou ji naplňovat i jiné potřeby, jako je například **sebeocenění, pomoc, výchova, dominance, submise**. **Sexuální touha** je silná u **romantické lásky**, ale **nevyskytuje se například u rodičovské lásky**, kde převládá **potřeba pomoci, výchovy, dominance.**
- 3. Závazek** má dva **aspekty**. **Krátkodobý aspekt** je spojen s **rozhodnutím, že jedna osoba miluje druhou**. **Dlouhodobý** je pak **závazek tuto lásku zachovat**. **Manželství pak legalizuje závazek** vyplývající z **rozhodnutí milovat někoho po celý život**. Komponenta závazek má zejména v **dlouhodobých vztazích podstatnou roli**. Láska prochází různými obdobími a je to právě tato komponenta, která podstatně pomáhá **překonat těžké a vracet se k lepším časům.**