

8. 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**.

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 nejbližší.

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**.

FÁZE INTERPERSONÁLNÍCH VZTAHŮ

Důvěrnými přáteli se nestanete s druhým člověkem hned při seznámení. Spíše budete **vztah postupně, v sérii malých kroků**.

1. KONTAKT

V počátečním stadiu fáze kontaktu nastává určitý **vjemový kontakt**. Vidíte a slyšíte druhého. Zde získáváte jeho **fyzický obraz**. Dále obvykle následuje **interakční kontakt**. V této fázi se **vyměňují základní informace**, které předcházejí dalšími intenzivnímu zapojení do vztahu. Podle některých výzkumníků se právě v této fázi, **v prvních čtyřech minutách úvodní interakce** rozhodujete o tom, **zda chcete pokračovat ve vztahu**.

2. ZAPOJENÍ

V této fázi se rozvíjí **pocit vzájemnosti nebo spojení**. Zde **experimentujete** a snažíte se **dozvědět o druhém trochu více**. V raném stadiu této fáze dochází k **určitému druhu testování**. Chcete zjistit, zda se váš **počáteční úsudek ukáže jako správný**. Chcete-li poznat druhého ještě lépe, posilujete vzájemnou interakci a začínáte **odhalovat sami sebe**.

3. DŮVĚRNOST

Po fázích kontaktu a zapojení dochází k **rozvoji vztahu** – k posunu směrem k **důvěrnosti**. Začnete také **sdílet společenskou síť druhého**. Je normální, že vaše **spokojenost se vztahem** v této fázi **roste**. Jedna výzkumná práce definovala **důvěrnost** jako pocit, že **můžete být čestní a otevření**, když **mluvíte o sobě** a o myšlenkách a pocitech, které v jiných vztazích neodhalujete.

4. ZHORŠENÍ

Pro fázi zhoršení vztahu je charakteristické **oslabení pout mezi přáteli nebo partnery**. **První etapou** zhoršování vztahu je obvykle **intrapersonální nespokojenost**. Objevuje se u vás pocit nespokojenosti **s každodenními interakcemi s partnerem** a začínáte vidět budoucnost vztahu negativně. Pokud tato **nespokojenost vzrůstá**, dostanete se do druhé fáze, interpersonálního zhoršení. **Ustupujete ze vztahu** a stále více se **druhému vzdalujete**.

Zhoršení vztahu charakterizují speciální komunikační modely:

- a) **Ústup**. V neverbální rovině je to **nižší frekvence zrakového kontaktu a dotyků**, a **předvádění předmětů spojených s osobou druhého**, například prstenů nebo fotografií. Ve verbální rovině je to **menší touha konverzovat** a zejména **naslouchat**.
- b) **Méně sebeodhalení**. Pokud vztah zaniká, myslíte si, že **sebeodhalení nestojí za námahu**. Nebo je omezujete, protože cítíte, že **druhý je nepřijme**, či už **nevěříte**, že bude **vstřícný a empatický**.
- c) **Podvádění**. Někdy má formu **jasné lži**, kterou člověk používá, aby se **vyhnul hádce**. Jindy se lež používá **kvůli pocitu studu**. Například **nechcete klesnout v očích druhého**.

Jedním problémem **podvádění** je, že se **stupňuje** a nakonec vytváří **atmosféru nedůvěry a pochyb**.

- d) **Negativní versus pozitivní sdělení.** Během zhoršování vztahu dochází k **nárůstu negativních a úbytku pozitivních sdělení.** **Chování druhého** jste kdysi **chválili**, teď je **kritizujete.** To chování se často v podstatě nemění, ale **mění se váš pohled na ně.**

5. NÁPRAVA

V této fázi se účastníci vztahu někdy **pokoušejí zastavit jeho zhoršování a vztah napravit.** V prvním stadiu, kterým je **intrapersonální náprava, analyzujete, co se pokazilo,** a uvažujete o **způsobech řešení vzniklých sporů.** Můžete zvážit **změnu svého chování** nebo **změnu svých očekávání** týkajících se **druhého.** Můžete také **přehodnotit přínos vztahu,** pokud zůstane takový, jaký je, a **přínos jeho případného ukončení.**

Jestliže se **rozhodnete pro nápravu,** posunete se do stadia **interpersonální nápravy,** kdy můžete se svým **partnerem prodiskutovat problémy vztahu, změny,** které byste chtěli provést, a to, **co jste ochotni udělat, a co by mohl udělat on.**

6. UKONČENÍ

Tato fáze znamená **přetržení pout mezi partnery.** Pokud se **rozchod osvědčí lépe** než původní vztah, dostáváte se do stadia **společenského nebo veřejného odloučení,** kdy se **vracíte do postavení „člověka bez partnera“.**

Doporučení pro **usnadnění rozchodu:**

- **Prolomte kruh osamělosti a deprese.** Ve většině případů bývají pouze **dočasné,** pokud **deprese trvá déle** nebo je obzvlášť **hluboká,** je vhodné **vyhledat odbornou pomoc.**
- **Udělejte si přestávku.** **Odolejte pokušení vrhnout se do nového vztahu,** dokud vás **ovlivňuje předchozí vztah,** a dokud **nedokážete objektivně vyhodnotit ten nový.**
- **Posilujte svou sebeúctu.** Když váš vztah selže, můžete **pociťovat pokles sebeúcty.** Je třeba, abyste **znovu získali pozitivní obraz** sebe samých a mohli **dále normálně žít.**

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, držení 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.

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.

Trojúhelníková teorie lásky

Podle **Roberta Sternberga** má **lásky 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**. Lásky prochází různými obdobími a je to právě tato komponenta, která podstatně pomáhá **překonat těžké a vracet se k lepším časům**.